

# Étlap ( Bölcsöde ( r, t, e,u )

2019.09.16 - 2019.09.22.

<b>Hétfő</b> 2019.09.16	<b>Kedd</b> 2019.09.17.	<b>Szerda</b> 2019.09.18.	<b>Csütörtök</b> 2019.09.19.	<b>Péntek</b> 2019.09.20.
<b>Reggeli</b> füstölt csirkemellsonka margarin-multivitaminos kápia paprika rozsos zsemle  E:1 076(Kj) 257(KCal) F: 9(g)Kol: 11(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 27(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék,Sze	mazsolás kalács epres tej gyümölcs tea  E:1 283(Kj) 307(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsir: 8(g)Cuk: 27(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 261(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Diófélék,Sze	főtt tojás margarin-joghurtos paradicsom vizes zsemle tej  E:1 670(Kj) 399(KCal) F: 18(g)Kol:270(g)Sz: 44(g) Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 271(mg) Allergén:Tojás,Tej,Glutén,Szójabab,Diófélék,Sze	szilvás-tepertős papucs tejeskávé  E:2 022(Kj) 484(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 64(g) Zsir: 20(g)Cuk: 31(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 240(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Diófélék,Sze	gouda sajt margarin-vajjízú uborka teljeskiőrlésű búzakenyér rostos őszibaracklé  E:1 393(Kj) 333(KCal) F: 10(g)Kol: 27(g)Sz: 39(g) Zsir: 14(g)Cuk: 15(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 217(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék,Sze
<b>Tízórai</b>  tej  E: 466(Kj) 111(KCal) F: 6(g)Kol: 20(g)Sz: 9(g) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,	 körte  E: 97(Kj) 23(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg) Allergén:	 alma  E: 58(Kj) 14(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg) Allergén:	 gyümölcs tea szilva  E: 183(Kj) 44(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 0(g)Cuk: 4(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg) Allergén:	 tej  E: 466(Kj) 111(KCal) F: 6(g)Kol: 20(g)Sz: 9(g) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,
<b>Ebéd</b>  brokkoli krémleves bakonyi pulykatokány bulgur  E:1 178(Kj) 282(KCal) F: 17(g)Kol: 21(g)Sz: 36(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,78(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 16(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,Kén-dioxid,	paradicsom leves paprikásburgonya-virslivel uborka saláta  E:1 132(Kj) 271(KCal) F: 7(g)Kol: 1(g)Sz: 42(g) Zsir: 7(g)Cuk: 14(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 28(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,Kén-dioxid,	sajtalatt sült cukkinis csirkecombfilé petrezselymes burgonya  E:1 367(Kj) 327(KCal) F: 25(g)Kol: 44(g)Sz: 29(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 95(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	fokhagymás sertésült paradicsomoskáposzta főzelék  E: 930(Kj) 222(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 11(g)Cuk: 9(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	burgonyagulyás-lecsókolbászsal darázsfészek alma  E:3 032(Kj) 725(KCal) F: 15(g)Kol: 52(g)Sz: 87(g) Zsir: 32(g)Cuk: 35(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 139(mg) Allergén:Zeller,Diófélék,Tojás,Tej,Glutén,
<b>Úzsonna</b>  krémtúrós milli nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz  E:1 219(Kj) 292(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 11(g)Cuk: 29(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 264(mg) Allergén:Tej,Mustár,Glutén,Szójabab,Szezámma	vajkrém natúr vajretek graham kenyér  E: 556(Kj) 133(KCal) F: 4(g)Kol: 12(g)Sz: 21(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék,Sze	kaposzta túró kornspitz  E: 888(Kj) 212(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 59(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Tojás,Diófélék,Sze	kenőmájás tv.paprika korlandkenyér  E:1 016(Kj) 243(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg) Allergén:Mustár,Zeller,Szójabab,Tej,Glutén,Sze	zöldséges felvágott szeszámagos zsemle  E: 816(Kj) 195(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szezámma,Szójabab,Tej,