

Étlap (Bölcsöde (r, t, e,u))

2020.10.05 - 2020.10.11.

Hétfő 2020.10.05	Kedd 2020.10.06.	Szerda 2020.10.07.	Csütörtök 2020.10.08.	Péntek 2020.10.09.
Reggeli mozzarella sajt (07.) margarin-vajízú (07.) paradicsom kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08.) citromos tea E:1 387(Kj) 332(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 37(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 150(mg)	marha párizsi margarin-joghurtos (07.) tv.paprika teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) vaníliás tej (07.) E:1 651(Kj) 395(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 48(g) Zsir: 16(g)Cuk: 21(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 256(mg)	teljeskiőrlésű vaníliás párna (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea tej (07.) E:1 762(Kj) 422(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 53(g) Zsir: 18(g)Cuk: 21(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 240(mg)	svájci kifli (01,03,07,06,08,11.) epres tej (07.) gyümölcs tea E:1 562(Kj) 374(KCal) F: 8(g)Kol: 20(g)Sz: 50(g) Zsir: 15(g)Cuk: 33(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 266(mg)	főtt tojás (03.) margarin-multivitaminos (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) rostos trópusilé E:1 396(Kj) 334(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 45(g) Zsir: 11(g)Cuk: 16(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)
Tízórai kakaó (07.) E: 610(Kj) 146(KCal) F: 6(g)Kol: 20(g)Sz: 16(g) Zsir: 6(g)Cuk: 16(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 243(mg)	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)	kekszes almapüré (01,03,07,06,08.) E: 440(Kj) 105(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 1(g)Cuk: 9(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 9(mg)	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)	tej (07.) 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)
Ebéd zöldség leves (09,01,03.) lecsós sertésragu (01,03,07,09,10.) főtt tészta (01,03.) E:1 622(Kj) 388(KCal) F: 15(g)Kol: 33(g)Sz: 46(g) Zsir: 16(g)Cuk: 4(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 16(mg)	burgonyakrémleves piritottzöldségkockákkal (09,07,01,03,10.) párizsi pulykamellfilé (03,01,07.) zöldborsó főzelék (01,07.) E:1 875(Kj) 448(KCal) F: 22(g)Kol: 61(g)Sz: 36(g) Zsir: 34(g)Cuk: 10(g)Só:2,07(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 93(mg)	vegyes gyümölcsleves (01.) sült harcsafilé (01.) burgonyapüré (07.) E:1 793(Kj) 429(KCal) F: 21(g)Kol: 2(g)Sz: 56(g) Zsir: 13(g)Cuk: 25(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 231(mg)	grízgaluska leves (01,03,09,07,10.) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12.) E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 12(g)Kol: 70(g)Sz: 22(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 54(mg)	bojtárleves (09,12,01,03,07,10.) joghurtos őszibarackospite (07,01,03,06,08,11.) E:3 031(Kj) 725(KCal) F: 16(g)Kol:141(g)Sz:109(g) Zsir: 24(g)Cuk: 62(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 53(mg)
Uzsonna marha párizsi jégsapretek margarin-multivitaminos (07.) rozsenyér TK (01,03,06,07,08,11.) E: 967(Kj) 231(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 14(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11.) banán E:1 527(Kj) 365(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 125(mg)	majonézes tojáskrém (03,07,10.) hónaposretek korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08.) E: 985(Kj) 236(KCal) F: 8(g)Kol:132(g)Sz: 28(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg)	körözött (07.) vajretek szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) E: 783(Kj) 187(KCal) F: 8(g)Kol: 12(g)Sz: 28(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 60(mg)	baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08.) alma E: 985(Kj) 236(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 2(mg)