

Étlap (Bölcsöde (r, t, e,u))

2020.10.19 - 2020.10.25.

Hétfő 2020.10.19	Kedd 2020.10.20.	Szerda 2020.10.21.	Csütörtök 2020.10.22.	Péntek 2020.10.23.
Reggeli baromfi párizsi margarin-joghurtos (07,) paradicsom fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea E:1 044(Kj) 250(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	méz margarin-vajízú (07,) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) tej (07,) gyümölcs tea E:1 539(Kj) 368(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 55(g) Zsir: 12(g)Cuk: 32(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 259(mg)	kuglóf (01,03,07,06,08,11,) kakaó (07,) gyümölcs tea E:1 391(Kj) 333(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsir: 10(g)Cuk: 25(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 269(mg)	baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) tejeskávé (07,01,) citromos tea E:1 679(Kj) 402(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 40(g) Zsir: 22(g)Cuk: 25(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 240(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)	Kekszes banánpüré (01,03,07,06,08,) E: 568(Kj) 136(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 1(g)Cuk: 12(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 57(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)	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)	
Ebéd karfioi krémléves (07,01,03,09,10,) milánói makaróni (07,01,03,09,10,) körte E:1 844(Kj) 441(KCal) F: 18(g)Kol: 49(g)Sz: 48(g) Zsir: 19(g)Cuk: 6(g)Só:3,14(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 144(mg)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11,) sajtalatt sült csirkecombfilé (01,03,07,09,10,) barna rizs - fél adag (01,03,07,09,10,) párolt zöldségek 1/2 (01,03,07,09,10,) E:1 649(Kj) 395(KCal) F: 33(g)Kol:190(g)Sz: 31(g) Zsir: 17(g)Cuk: 4(g)Só:2,46(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 140(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10,) pulykahúsos tarhonya (01,03,09,12,) csemege uborka E:1 323(Kj) 316(KCal) F: 17(g)Kol: 18(g)Sz: 42(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 3(mg)	frankfurtiléves (07,01,09,12,03,10,) túrós gombóc-édes tejföllel (01,03,06,07,08,11,) E:2 168(Kj) 519(KCal) F: 15(g)Kol: 28(g)Sz: 64(g) Zsir: 23(g)Cuk: 17(g)Só:1,97(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 116(mg)	
Úzsonna teljeskiőrlésű tepertős pogácsa (01,03,06,07,08,11,) alma E: 908(Kj) 217(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	vajkrém-magyaros (07,) uborka kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) E: 697(Kj) 167(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 23(mg)	szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) marha párizsi margarin-multivitaminos (07,) jégsapretek E:1 017(Kj) 243(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 27(mg)	baromfi párizsi teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) kaliforniai paprika E: 784(Kj) 187(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg)	