


Módszertani Bölcsöde

Étlap

2020. június 29 - 2020. július 3

Étkezés	2020.06.29 Hétfő	2020.06.30 Kedd	2020.07.01 Szerda	2020.07.02 Csütörtök	2020.07.03 Péntek
Reggeli	Tej 2,8% /1 dl/7, Házi körözött7, Kenyér rozs1,3,7, Zöldpaprika E: 207kcal Tel.zsír: 2,79g CH: 28,58g Só: 0,79g Zsír: 5,64g Feh.: 10,34g Cuk: 0,00g Ca: 157,26mg	Briós1,3,7, Tejeskávé7 E: 291kcal Tel.zsír: 4,62g CH: 39,97g Só: 0,61g Zsír: 9,47g Feh.: 11,18g Cuk: 6,51g Ca: 252,09mg	Citromos tea, Natúr joghurt7, Kifli E: 173kcal Tel.zsír: 2,93g CH: 23,45g Só: 0,77g Zsír: 5,54g Feh.: 6,99g Cuk: 5,00g Ca: 184,47mg	Tej 2,8% /1 dl/7, Sajtkrém7, Kenyér rozs1,3,7, Zöldpaprika E: 194kcal Tel.zsír: 3,00g CH: 27,49g Só: 0,86g Zsír: 5,71g Feh.: 8,03g Cuk: 0,00g Ca: 213,84mg	Gabonapehely1, Tej 2,8%7 E: 203kcal Tel.zsír: 3,92g CH: 25,78g Só: 0,58g Zsír: 7,56g Feh.: 7,72g Cuk: 0,00g Ca: 293,40mg
Tízórai	Limonádé E: 23kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 5,23g Só: 0,00g Zsír: 0,06g Feh.: 0,04g Cuk: 5,00g Ca: 1,43mg	Citromos tea, Őszibarack E: 58kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 13,25g Só: 0,01g Zsír: 0,09g Feh.: 0,64g Cuk: 5,00g Ca: 8,08mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: 0,00g Ca: 9,45mg	Banán, Limonádé E: 111kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 25,55g Só: 0,05g Zsír: 0,14g Feh.: 1,13g Cuk: 5,00g Ca: 6,47mg	Őszibarack E: 37kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 8,10g Só: 0,01g Zsír: 0,09g Feh.: 0,63g Cuk: 0,00g Ca: 7,83mg
Ebéd	Brokkoli főzelék1,7, Sajtpuding1,3,7,8, Banán E: 411kcal Tel.zsír: 7,07g CH: 46,15g Só: 1,04g Zsír: 17,18g Feh.: 16,65g Cuk: 0,00g Ca: 345,22mg	Budapest sertésragu, Párolt bulgur1, Uborkasaláta E: 351kcal Tel.zsír: 1,20g CH: 40,54g Só: 1,78g Zsír: 12,48g Feh.: 20,65g Cuk: 4,00g Ca: 46,71mg	Tavaszi zöldségleves1,9, Firenzei durumtésztá1,7 E: 327kcal Tel.zsír: 2,86g CH: 35,47g Só: 1,60g Zsír: 13,06g Feh.: 14,91g Cuk: 0,00g Ca: 129,85mg	Paradicsommártás1,9, Húsgombóc3, Banán E: 389kcal Tel.zsír: 0,77g CH: 58,86g Só: 1,56g Zsír: 9,65g Feh.: 15,27g Cuk: 5,00g Ca: 46,57mg	Rántott hal (sütőben)1,3,4, Burgonyapüré1, Tartármártás3,10 E: 404kcal Tel.zsír: 5,69g CH: 33,70g Só: 1,32g Zsír: 23,12g Feh.: 14,56g Cuk: 0,20g Ca: 102,56mg
	Tej 2,8% /1 dl/7, Házi húskrém10, Kenyér, teljeskiörlesű7, Lilahagyma E: 200kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 26,00g Só: 0,62g Zsír: 5,81g Feh.: 10,56g Cuk: 0,00g Ca: 141,89mg	Tej 2,8% /1 dl/7, Kenyér rozs1,3,7, Tojáskrém3,10, Zöldhagyma E: 197kcal Tel.zsír: 2,17g CH: 28,21g Só: 0,76g Zsír: 5,68g Feh.: 8,34g Cuk: 0,00g Ca: 147,93mg	Kenyér, teljeskiörlesű7, Padlizsánkrém3,7,10, Paradicsom, Tej 2,8%7 E: 287kcal Tel.zsír: 4,82g CH: 31,28g Só: 0,79g Zsír: 12,75g Feh.: 11,32g Cuk: 0,00g Ca: 265,65mg	Riomare halkrém, Kenyér rozs1,3,7, uborka, Tej 2,8%7 E: 254kcal Tel.zsír: 3,77g CH: 32,39g Só: 0,84g Zsír: 8,54g Feh.: 11,65g Cuk: 0,00g Ca: 275,24mg	Tej 2,8% /1 dl/7, Citromos tea, Margarinos zsemle1, Gépsonka7, Zöldpaprika E: 191kcal Tel.zsír: 2,43g CH: 25,35g Só: 0,75g Zsír: 6,20g Feh.: 8,27g Cuk: 5,00g Ca: 130,79mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Simonné

Zabán Balázs

A változás jogát fenntartjuk!