

Étlap (Bőlcsođe (r, t, e,u))

2020.01.06 - 2020.01.12.

Hétfő 2020.01.06	Kedd 2020.01.07.	Szerda 2020.01.08.	Csütörtök 2020.01.09.	Péntek 2020.01.10.
Reggeli füstölt csirkemellsonka margarin-joghurtos (07.) graham zsemle (01,03,06,07,08,11.) citromos tea E:1 046(Kj) 250(KCal) F: 9(g)Kol: 11(g)Sz: 40(g) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 28(mg)	áfonyalekvár mazsolás kalács (01,03,07,06,08,11.) tej (07.) gyümölcs tea E:1 384(Kj) 331(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 55(g) Zsir: 8(g)Cuk: 35(g)Só:0,48(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 261(mg)	túrós táska (01,07,03,06,08,11.) epres tej (07.) gyümölcs tea E:2 033(Kj) 486(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 55(g) Zsir: 24(g)Cuk: 27(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 270(mg)	vajkrém-zöldfűszeres (07.) teljeskiőrlešu búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) tejeskávé (07,01.) gyümölcs tea E:1 418(Kj) 339(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 46(g) Zsir: 12(g)Cuk: 21(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 260(mg)	tojásrántotta paprikával (03,07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) rostos ósziaracklé E:2 075(Kj) 496(KCal) F: 20(g)Kol:507(g)Sz: 47(g) Zsir: 25(g)Cuk: 16(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 74(mg)
Tízórai 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)	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)	túró rudi (07,06,05.) E: 448(Kj) 107(KCal) F: 3(g)Kol: 12(g)Sz: 12(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 88(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)	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)
Ebéd sertés ragu (01,03,07,09,10.) sárgarépa főzelék (01,03,07,09,10.) narancs E: 950(Kj) 227(KCal) F: 10(g)Kol: 33(g)Sz: 16(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:1,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 73(mg)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10.) bűboshűs (03,01,06,07,08,11,09,10.) zöldbab főzelék (01,07.) E:1 293(Kj) 309(KCal) F: 21(g)Kol: 77(g)Sz: 24(g) Zsir: 15(g)Cuk: 3(g)Só:2,44(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 35(mg)	sűlt harcsafilé (01.) párolt rizs körte befűtt E:1 457(Kj) 349(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 9(g)Cuk: 4(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	tojásleves (01,03,07,09,10,12.) zöldségescsirkemájragu-csirkeshűsall (09,12,01.) burgonyapüré (07.) E:1 373(Kj) 328(KCal) F: 20(g)Kol:297(g)Sz: 32(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 51(mg)	marha gulyásleves (01,03,07,09,10,12.) tejbegríz (01,07.) eper öntet banán E:1 717(Kj) 411(KCal) F: 14(g)Kol: 33(g)Sz: 69(g) Zsir: 8(g)Cuk: 29(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 291(mg)
Úzsonna sajtkrém-natúr (07.) sárgarépa baton fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) E: 714(Kj) 171(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 138(mg)	natúr joghurt (07.) teljeskiőrlešu tepertős pogácsa (01,03,06,07,08,11.) E:1 069(Kj) 256(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg)	csirkemájpástétom (09,12,07.) paradicsom kornspitz (01,06,03,07,08,11.) E:1 020(Kj) 244(KCal) F: 10(g)Kol:107(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg)	teljeskiőrlešu virslisroló (01,03,06,07,08,11.) E:1 202(Kj) 288(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg)	zöldséges felvágott margarin-multivitaminos (07.) rozskenyér (01,03,06,07,08,11.) E: 905(Kj) 217(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg)