

Étlap (Bőlcsođe (r, t, e,u)

2020.01.20 - 2020.01.26.

Hétfő 2020.01.20	Kedd 2020.01.21.	Szerda 2020.01.22.	Csütörtök 2020.01.23.	Péntek 2020.01.24.
Reggeli zala felvágott margarin-joghurtos (07.) graham kenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos tea E:1 013(Kj) 242(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg)	méz margarin-vajjzú (07.) fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) tej (07.) gyümölcs tea E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 60(g) Zsir: 15(g)Cuk: 35(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 276(mg)	főtt tojás (03.) margarin-vajjzú (07.) paradicsom korpás zsemle (11,01,03,06,07,08.) tejeskávét (07,01.) gyümölcs tea E:1 897(Kj) 454(KCal) F: 18(g)Kol:270(g)Sz: 51(g) Zsir: 19(g)Cuk: 20(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 260(mg)	svájci kifli (01,03,07,06,08,11.) kakaó (07.) gyümölcs tea E:1 523(Kj) 364(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 47(g) Zsir: 15(g)Cuk: 32(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 269(mg)	marha párizsi margarin-joghurtos (07.) paradicsom vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) rostos körtelét E:1 318(Kj) 315(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 10(g)Cuk: 15(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 11(mg)
Tízórai epres tej (07.) E: 649(Kj) 155(KCal) F: 6(g)Kol: 20(g)Sz: 20(g) Zsir: 6(g)Cuk: 17(g)Só:0,21(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)	banán E: 395(Kj) 95(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)	narancs E: 86(Kj) 21(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(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 csőbensült brokkoli (07,01,08,03.) körte E: 914(Kj) 219(KCal) F: 16(g)Kol:120(g)Sz: 17(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 279(mg)	grízgaluska leves (01,03,07,09,10.) csirke gyros salátával, öntettel (01,03,07,09,10.) párolt rizs E:1 940(Kj) 464(KCal) F: 32(g)Kol: 76(g)Sz: 52(g) Zsir: 15(g)Cuk: 3(g)Só:2,22(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg)	parasztészta leves (01,03,07,09,10,12.) rakott keltkáposzta-sertéshússal (03,07,01,09,10,12.) E:1 578(Kj) 378(KCal) F: 18(g)Kol:168(g)Sz: 27(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 123(mg)	rántott csirkecombfilét (01,03,06,07,08,11.) petrezselymes burgonya csemege uborka E:1 386(Kj) 331(KCal) F: 24(g)Kol: 79(g)Sz: 35(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,99(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 16(mg)	tárkonyos harcsaraguleves (09,12,07.) sárgarépás pite (03,08,01,07,06,11.) E:1 798(Kj) 430(KCal) F: 18(g)Kol:168(g)Sz: 53(g) Zsir: 15(g)Cuk: 34(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 169(mg)
Uzsonna körözött (07.) hónaposretek szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) E: 780(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)	gouda sajt (07.) margarin-multivitaminos (07.) uborka rozskenyér (01,03,06,07,08,11.) E:1 017(Kj) 243(KCal) F: 10(g)Kol: 27(g)Sz: 23(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 217(mg)	gyümölcs joghurt (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) E:1 028(Kj) 246(KCal) F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 42(g) Zsir: 4(g)Cuk: 17(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 182(mg)	kenőmájas (10,09,06,07.) tv.paprika kornland kenyér (01,11,06,03,07,08.) E: 862(Kj) 206(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 19(mg)	vajkrém-zöldfűszeres (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) E: 721(Kj) 172(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 20(mg)