

# Étlap ( Bőlcsođe ( r, t, e,u )

2020.01.27 - 2020.02.02.

<i>Hétfő</i> 2020.01.27	<i>Kedd</i> 2020.01.28.	<i>Szerda</i> 2020.01.29.	<i>Csütörtök</i> 2020.01.30.	<i>Péntek</i> 2020.01.31.
<p><b>Reggeli</b></p> <p><b>pulykamell sonka</b> margarin-joghurtos (07,) paradicsom rozskenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea</p> <p>E: 925(Kj) 221(KCal) F: 8(g)Kol: 11(g)Sz: 32(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)</p>	<p><b>mogyorókrém</b> (01,07,08,06,) <b>csíkos kalács</b> (01,03,07,06,08,11,) vaníliás tej (07,) gyümölcs tea</p> <p>E: 1945(Kj) 465(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 68(g) Zsir: 16(g)Cuk: 42(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 268(mg)</p>	<p><b>zöldséges omlett</b> (07,03,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tej (07,) gyümölcs tea</p> <p>E: 1781(Kj) 426(KCal) F: 22(g)Kol:282(g)Sz: 45(g) Zsir: 17(g)Cuk: 14(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 351(mg)</p>	<p><b>kuglóf</b> (01,03,07,06,08,11,) kakaó (07,) gyümölcs tea</p> <p>E: 1391(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)</p>	<p><b>virslis roppanós</b> ketchup fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) rostos narancslé</p> <p>E: 1119(Kj) 268(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 7(g)Cuk: 16(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 9(mg)</p>
<p><b>Tízórai</b></p> <p>tej (07,)</p> <p>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)</p>	<p><b>körte</b></p> <p>E: 97(Kj) 23(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)</p>	<p><b>narancs</b></p> <p>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)</p>	<p><b>túrós rudi</b> (07,06,05,)</p> <p>E: 448(Kj) 107(KCal) F: 3(g)Kol: 12(g)Sz: 12(g) Zsir: 6(g)Cuk: 11(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 88(mg)</p>	<p><b>epres tej</b> (07,)</p> <p>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)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>zöldborsó leves</b> (09,) csirkepaprikás (09,12,01,03,07,10,) nokedli (01,03,) uborka saláta</p> <p>E: 1798(Kj) 430(KCal) F: 38(g)Kol: 32(g)Sz: 74(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:2,13(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 42(mg)</p>	<p><b>dubarry sertésszelet</b> (01,03,07,09,10,08,) burgonyapüré (07,)</p> <p>E: 1527(Kj) 365(KCal) F: 21(g)Kol: 19(g)Sz: 29(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 140(mg)</p>	<p><b>vajgaluska leves</b> (09,07,01,03,) fasírt (03,01,06,07,08,11,) sárgarépa főzelék (01,03,07,09,10,)</p> <p>E: 1301(Kj) 311(KCal) F: 12(g)Kol: 72(g)Sz: 27(g) Zsir: 16(g)Cuk: 3(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 58(mg)</p>	<p><b>bakonyi sertéstokány</b> (01,07,09,12,) bulgur (01,03,07,09,10,) majonézes káposztasaláta (03,10,)</p> <p>E: 1416(Kj) 339(KCal) F: 13(g)Kol: 31(g)Sz: 34(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 37(mg)</p>	<p><b>pulyka gulyásleves</b> (09,01,03,12,07,10,) mákos keltkalács (03,01,07,) banán</p> <p>E: 3148(Kj) 753(KCal) F: 24(g)Kol: 46(g)Sz: 103(g) Zsir: 23(g)Cuk: 22(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 551(mg)</p>
<p><b>Úzsonna</b></p> <p><b>natúr joghurt</b> (07,) lenmagos-burgonyás pogácsa (01,03,07,06,08,11,)</p> <p>E: 1276(Kj) 305(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 150(mg)</p>	<p><b>baromfi párizsi</b> margarin-multivitaminos (07,) uborka teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E: 913(Kj) 218(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 17(mg)</p>	<p><b>sajtkrém-snidlinges</b> (07,) sárgarépa baton kornspitz (01,06,03,07,08,11,)</p> <p>E: 904(Kj) 216(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 167(mg)</p>	<p><b>csirkemájpástétom</b> (09,12,07,) tv.paprika graham kenyér (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E: 799(Kj) 191(KCal) F: 7(g)Kol: 107(g)Sz: 22(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 15(mg)</p>	<p><b>trappista sajt</b> (07,) margarin-vajzú (07,) vajretek kornland zsemle (01,11,03,06,07,08,)</p> <p>E: 1243(Kj) 297(KCal) F: 11(g)Kol: 27(g)Sz: 29(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 150(mg)</p>