

Étlap (Bőlcsođe (r, t, e,u) 2020.02.03 - 2020.02.09.

Hétfő 2020.02.03	Kedd 2020.02.04.	Szerda 2020.02.05.	Csütörtök 2020.02.06.	Péntek 2020.02.07.
Reggeli marha páziszi margarin-joghurtos (07.) kornland zsemle (01,11,03,06,07,08,) citromos tea E:1 241(Kj) 297(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	gabonapehely mézes (01,06,) tej (07.) gyümölcs tea E: 844(Kj) 202(KCal) F: 7(g)Kol: 20(g)Sz: 28(g) Zsir: 6(g)Cuk: 21(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)	natúr joghurt (07.) mini méz szezámagos fonott (01,07,11,03,06,08,) gyümölcs tea E:1 176(Kj) 281(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 186(mg)	tojásrántotta paprikával (03,07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) rostos őszibaracklé 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)	teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) tejskávé (07,01,) gyümölcs tea E:1 899(Kj) 454(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 42(g) Zsir: 27(g)Cuk: 20(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 10(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)	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)	nutribella kókuszos-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,05,) E: 600(Kj) 143(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	tej (07,) E: 466(Kj) 111(KCal) F: 6(g)Kol: 20(g)Sz: 9(g) Zsir: 0(g)Cuk: 9(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(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)
Ebéd jakabgulyás - marhahússal (01,03,09,07,12,10,) trópusi gyümölcsrizs (07,) E:1 390(Kj) 332(KCal) F: 14(g)Kol: 38(g)Sz: 46(g) Zsir: 10(g)Cuk: 21(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 202(mg)	sajtalatt sült csirkecombfilé (07,01,03,09,10,) petrezselymes burgonya cékla-almasaláta (10,07,03,) E:1 938(Kj) 464(KCal) F: 27(g)Kol: 57(g)Sz: 33(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:2,58(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 163(mg)	karfiolleves (09,01,03,07,10,) hentes tokány (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,) alma E:1 441(Kj) 345(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 39(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:2,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 16(mg)	pulykavagdalt (03,01,07,09,10,06,08,11,) finomfőzelék (01,07,03,09,10,) narancs E:1 056(Kj) 253(KCal) F: 15(g)Kol: 34(g)Sz: 26(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:3,68(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 25(mg)	sertés raguleves (09,01,03,07,10,) fánk lekvárral (01,03,07,) E:3 326(Kj) 796(KCal) F: 12(g)Kol: 57(g)Sz: 62(g) Zsir: 54(g)Cuk: 22(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 52(mg)
Uzsonna kenőmájás (10,09,06,07,) uborka fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) E: 868(Kj) 208(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 6(mg)	sonkás szelet margarin-multivitaminos (07,) paradicsom rozsos zsemle (01,03,06,07,08,11,) E:1 008(Kj) 241(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)	vajkrém-zöldfűszeres (07,) vajretek graham kenyér (01,03,06,07,08,11,) E: 691(Kj) 165(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg)	tejfölös túró (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) E: 692(Kj) 165(KCal) F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 23(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 43(mg)	edami sajt (07,) margarin-vajizú (07,) tv.paprika fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) E:1 088(Kj) 260(KCal) F: 10(g)Kol: 27(g)Sz: 24(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 203(mg)