

Étlap (Bőlcsođe (r, t, e,u))

2020.02.10 - 2020.02.16.

| Hétfő 2020.02.10 | Kedd 2020.02.11. | Szerda 2020.02.12. | Csütörtök 2020.02.13. | Péntek 2020.02.14. |
|--|--|---|--|---|
| Reggeli virslis roppanos ketchup fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea E: 964(Kj) 231(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 9(mg) | szilvas-tepertős papucs (01,03,07,06,08,11,) kakao (07,) gyümölcs tea E:2 118(Kj) 507(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 67(g) Zsir: 20(g)Cuk: 35(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 243(mg) | vajkrém-magyaros (07,) tv.paprika graham zsemle (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea E:1 603(Kj) 383(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 55(g) Zsir: 11(g)Cuk: 21(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 277(mg) | méz margarin-vajzú (07,) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) tej (07,) gyümölcs tea E:1 539(Kj) 368(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 55(g) Zsir: 12(g)Cuk: 32(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 259(mg) | majonézes-tojásos tonhalkrém (03,06,04,10,) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) rostos trópusilé E:1 048(Kj) 251(KCal) F: 9(g)Kol: 50(g)Sz: 40(g) Zsir: 5(g)Cuk: 16(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 4(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) | 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) | 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) | 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 fasírt (03,01,06,07,08,11,) spenót 1/2 (05,07,09,01,) sós burgonya 1/2 adag mandarin E:1 235(Kj) 295(KCal) F: 13(g)Kol: 50(g)Sz: 30(g) Zsir: 13(g)Cuk: 2(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 106(mg) | tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) rakott zöldbab-sertéshússal (07,09,12,03,) E:1 599(Kj) 382(KCal) F: 17(g)Kol:163(g)Sz: 28(g) Zsir: 22(g)Cuk: 5(g)Só:3,42(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 63(mg) | rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) burgonyapüré (07,) őszibarack befőtt E:1 607(Kj) 384(KCal) F: 18(g)Kol: 37(g)Sz: 46(g) Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 42(mg) | májgaluska leves (09,03,01,06,07,08,11,10,) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12,) E:1 196(Kj) 286(KCal) F: 15(g)Kol:169(g)Sz: 21(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 53(mg) | burgonyagyulás-lecsókolbásszal (09,) vaniliakrémés derelye (01,03,06,07,08,11,) édes tejföl (07,) E:2 235(Kj) 535(KCal) F: 12(g)Kol: 40(g)Sz: 72(g) Zsir: 22(g)Cuk: 15(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 83(mg) |
| Uzsonna mozzarella sajt (07,) margarin-multivitaminos (07,) jégsapretek tönkölyös-hajdinás zsemle (01,11,03,06,07,08,) E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 34(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 178(mg) | kenőmájás (10,09,06,07,) uborka korland kenyér (01,11,06,03,07,08,) E: 855(Kj) 204(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) | krémtúró milli (07,1,) nutribella belgacskós-teljeskiörlésű ke (01,06,05,11,07,08,) E:1 278(Kj) 306(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 12(g)Cuk: 28(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 264(mg) | zala felvágott margarin-joghurtos (07,) paradicsom rozskenyér (01,03,06,07,08,11,) E: 945(Kj) 226(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg) | marha párizsi kaliforniai paprika korpás zsemle (11,01,03,06,07,08,) E: 865(Kj) 207(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) |