

# Étlap ( Bőlcsođe ( r, t, e,u ) )

2020.02.17 - 2020.02.23.

<b>Hétfő</b> 2020.02.17	<b>Kedd</b> 2020.02.18.	<b>Szerda</b> 2020.02.19.	<b>Csütörtök</b> 2020.02.20.	<b>Péntek</b> 2020.02.21.
<b>Reggeli</b> <b>füstölt csirkemellsonka</b> <b>margarin-joghurtos (07.)</b> <b>paradicsom</b> <b>kornland kenyér (01,11,06,03,07,08.)</b> <b>citromos tea</b>  E: 869(Kj) 208(KCal) F: 9(g)Kol: 11(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 14(mg)	<b>csikos kalács (01,03,07,06,08,11.)</b> <b>kakaó (07.)</b> <b>gyümölcs tea</b>  E:1 352(Kj) 323(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 27(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 269(mg)	<b>tojásrántotta paprikával (07,03.)</b> <b>vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>tej (07.)</b> <b>gyümölcs tea</b>  E:2 325(Kj) 556(KCal) F: 26(g)Kol:527(g)Sz: 44(g) Zsir: 31(g)Cuk: 14(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 314(mg)	<b>dióbúrkifli (01,03,07,08,06,11.)</b> <b>vaníliás tej (07.)</b> <b>gyümölcs tea</b>  E:2 391(Kj) 572(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 67(g) Zsir: 28(g)Cuk: 31(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 305(mg)	<b>körözött (07.)</b> <b>teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>rostos körtelé</b>  E:1 021(Kj) 244(KCal) F: 8(g)Kol: 12(g)Sz: 38(g) Zsir: 5(g)Cuk: 15(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 47(mg)
<b>Tízórai</b> <b>epres tej (07.)</b>  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)	<b>alma</b>  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)	<b>mandarin</b>  E: 94(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: 12(mg)	<b>narancs</b>  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)	<b>tej (07.)</b>  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)
<b>Ebéd</b> <b>csirkepörkölt (09,12,01,03,07,10.)</b> <b>nokedli (01,03.)</b> <b>uborka saláta</b>  E:1 504(Kj) 360(KCal) F: 33(g)Kol: 25(g)Sz: 68(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 15(mg)	<b>paradicsom leves (01,03,07,09,10.)</b> <b>köményes sertésült</b> <b>burgonyapüré (07.)</b> <b>vegyes savanyúság</b>  E:1 560(Kj) 373(KCal) F: 20(g)Kol: 2(g)Sz: 41(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 39(mg)	<b>fahéjas szilvaleves (07.)</b> <b>kapros-tejfölös harsca (01,07,03,09,10.)</b> <b>árpagyöngy (01,03,07,09,10,05,08,11.)</b>  E:1 335(Kj) 319(KCal) F: 15(g)Kol: 5(g)Sz: 40(g) Zsir: 9(g)Cuk: 16(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg)	<b>bácskai rizseshús (09,12.)</b> <b>majonézes káposztasaláta (03,10.)</b>  E:1 427(Kj) 341(KCal) F: 11(g)Kol: 29(g)Sz: 32(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 23(mg)	<b>pulykabecsinált leves (01,03,07,09,10.)</b> <b>meggyes linzer (03,07,01,06,08,11.)</b>  E:2 359(Kj) 564(KCal) F: 13(g)Kol: 49(g)Sz: 79(g) Zsir: 19(g)Cuk: 36(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 47(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>gyümölcs joghurt (07.)</b> <b>tejeskifli (01,03,07,06,08,11.)</b>  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)	<b>sajtkrém-snidlinges (07.)</b> <b>rozskenyér (01,03,06,07,08,11.)</b>  E: 818(Kj) 162(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 151(mg)	<b>teavaj (07.)</b> <b>savanyúkáposzta</b> <b>teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.)</b>  E: 818(Kj) 196(KCal) F: 4(g)Kol: 23(g)Sz: 23(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 16(mg)	<b>csirkemájpástétom (07,09,12.)</b> <b>graham kenyér (01,03,06,07,08,11.)</b>  E: 782(Kj) 187(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: 12(mg)	<b>zöldséges felvágott</b> <b>margarin-multivitaminos (07.)</b> <b>szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.)</b>  E: 956(Kj) 229(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 27(mg)