

Étlap (Bőlcsođe (r, t, e,u)

2020.03.02 - 2020.03.08.

Hétfő 2020.03.02	Kedd 2020.03.03.	Szerda 2020.03.04.	Csütörtök 2020.03.05.	Péntek 2020.03.06.
Reggeli cigánysonka paradicsom fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea E: 788(Kj) 188(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 3(g)Cuk: 7(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	málnalekvár zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) tej (07,) gyümölcs tea E:1 195(Kj) 286(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 45(g) Zsir: 6(g)Cuk: 21(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 249(mg)	zöldséges omlott (03,07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea E:1 938(Kj) 464(KCal) F: 23(g)Kol:282(g)Sz: 54(g) Zsir: 17(g)Cuk: 21(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 351(mg)	vajkrém-magyaros (07,) tv.paprika teljeskiőrlésu búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07,) gyümölcs tea E:1 421(Kj) 340(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 45(g) Zsir: 12(g)Cuk: 21(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 265(mg)	virslis roppanos ketchup fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) rostos narancslé E:1 119(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)
Tízórai tej (07,)	alma	narancs	nutribella fahéjjas-teljeskiőrlésu keksz (01,07,06,11,08,)	epres tej (07,)
Ebéd marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) tejberizs (07,) őszibarack befőtt	tavaszi pulykavagdalt (01,03,06,07,08,11,09,10,) tökfőzelék (07,01,)	karalábé leves (09,01,03,07,10,) temesvári sertéstokány (07,01,09,12,03,10,) árpagyöngy (05,08,11,01,03,07,09,10,)	rántott harcsa (01,03,06,07,08,11,) burgonyapüré (07,) cékla-almasaláta (10,07,03,)	tárkonyos sertésraguleves (09,07,01,03,10,) sárgabarackos gombóc (01,03,06,07,08,11,)
E:1 366(Kj) 327(KCal) F: 13(g)Kol: 33(g)Sz: 50(g) Zsir: 8(g)Cuk: 22(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 189(mg)	E: 961(Kj) 230(KCal) F: 12(g)Kol: 32(g)Sz: 20(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)	E:1 321(Kj) 316(KCal) F: 12(g)Kol: 29(g)Sz: 27(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:2,19(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 43(mg)	E:1 888(Kj) 452(KCal) F: 19(g)Kol: 56(g)Sz: 39(g) Zsir: 24(g)Cuk: 3(g)Só:2,37(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 199(mg)	E:1 947(Kj) 466(KCal) F: 10(g)Kol: 19(g)Sz: 52(g) Zsir: 10(g)Cuk: 11(g)Só:1,91(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg)
Uzsonna kenőmájás (10,09,06,07,) graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11,)	gouda sajt (07,) margarin-vajizú (07,) jégsapretek kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,)	lenmagos-burgonyás pogácsa (01,03,07,06,08,11,) körte	natúr joghurt (07,) mini méz szezámagos fonott (01,07,11,03,06,08,)	sültpaprikás túrókrém (07,) korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,)
E:1 046(Kj) 250(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)	E:1 126(Kj) 269(KCal) F: 10(g)Kol: 27(g)Sz: 21(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 214(mg)	E:1 154(Kj) 276(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 4(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 7(mg)	E:1 102(Kj) 264(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 3(g)Cuk: 6(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 186(mg)	E: 711(Kj) 170(KCal) F: 6(g)Kol: 7(g)Sz: 28(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 19(mg)