

# Étlap ( Bőlcsođe ( r, t, e,u ) )

2021.03.29 - 2021.04.04.

<b>Hétfő</b> 2021.03.29	<b>Kedd</b> 2021.03.30.	<b>Szerda</b> 2021.03.31.	<b>Csütörtök</b> 2021.04.01.	<b>Péntek</b> 2021.04.02.
<b>Reggeli</b> <p>méz margarin-vajjú (07.) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11.) citromos tea</p> <p>E: 918(Kj) 220(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 4(g)Cuk: 25(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 19(mg)</p>	<p>cigánysonka rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) citromos tea margarin-joghurtos (07.) kaliforniai paprika</p> <p>E: 950(Kj) 227(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)</p>	<p>kakaós csiga (01,03,07,06,08,11.) tej (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 672(Kj) 400(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 45(g) Zsir: 20(g)Cuk: 25(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 266(mg)</p>	<p>tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) gyümölcs joghurt (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:4 046(Kj) 968(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:132(g) Zsir: 31(g)Cuk: 99(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)</p>	
<b>Tízórai</b> <p>kakaó (07.)</p> <p>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)</p>	<p>körte</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>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>banán</p> <p>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)</p>	
<b>Ebéd</b> <p>karalábé leves (09,01,03,07,10.) olasz sültcsirkecomb (01,03,07,09,10.) párolt rizs</p> <p>E:1 487(Kj) 356(KCal) F: 22(g)Kol: 29(g)Sz: 45(g) Zsir: 10(g)Cuk: 3(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>tavaszi leves (09,01,03,07,10.) milánói makaróni (07,01,03,09,10.) körte</p> <p>E:1 799(Kj) 430(KCal) F: 18(g)Kol: 48(g)Sz: 49(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:3,43(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 145(mg)</p>	<p>parasztészta leves (09,01,03,12,07,10.) rakott kelkáposzta-sertéshússal (07,01,03,09,10,12.) alma</p> <p>E:1 535(Kj) 367(KCal) F: 16(g)Kol:105(g)Sz: 29(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 120(mg)</p>	<p>tarhonya leves (01,03,09,12,07,10.) temesvári sertéstokány (07,01,09,12,03,10.) főtt tészta (01,03.)</p> <p>E:1 572(Kj) 376(KCal) F: 14(g)Kol: 29(g)Sz: 43(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:2,85(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 27(mg)</p>	
<b>Úzsonna</b> <p>szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) marha párizsi tv.paprika margarin-vajjú (07.)</p> <p>E: 843(Kj) 202(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 30(mg)</p>	<p>lenmagos-burgonyás pogácsa (01,03,07,06,08,11.)</p> <p>E:1 057(Kj) 253(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>tojáskrém (03,10,07.) uborka graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E: 717(Kj) 172(KCal) F: 8(g)Kol:132(g)Sz: 22(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 26(mg)</p>	<p>graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) margarin-joghurtos (07.) pulykamell sonka uborka banán</p> <p>E:1 141(Kj) 273(KCal) F: 9(g)Kol: 11(g)Sz: 43(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 114(mg)</p>	