

Étlap (Bőlcsođe (r, t, e,u))

2021.04.05 - 2021.04.11.

<i>Hétfő</i> 2021.04.05	<i>Kedd</i> 2021.04.06.	<i>Szerda</i> 2021.04.07.	<i>Csütörtök</i> 2021.04.08.	<i>Péntek</i> 2021.04.09.
Reggeli	<p>tojásrántotta (03,07,) uborka vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) banán gyümölcs tea</p> <p>E:2 236(Kj) 535(KCal) F: 21(g)Kol:507(g)Sz: 56(g) Zsir: 25(g)Cuk: 5(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 177(mg)</p>	<p>csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajjízú (07,) méz kakaó (07,) gyümölcs tea</p> <p>E:1 677(Kj) 401(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 67(g) Zsir: 13(g)Cuk: 45(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 279(mg)</p>	<p>tejfőlés túró (07,) kaliforniai paprika korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) gyümölcs tea</p> <p>E: 867(Kj) 207(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 5(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 29(mg)</p>	<p>virslis roppanós graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) ketchup körte</p> <p>E: 913(Kj) 218(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg)</p>
Tízórai	<p>alma</p> <p>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)</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>	<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>
Ebéd	<p>frankfurtilves (07,01,09,12,03,10,) tejberizs (07,) szórat kakaó-fahéj</p> <p>E:1 352(Kj) 323(KCal) F: 10(g)Kol: 17(g)Sz: 43(g) Zsir: 12(g)Cuk: 20(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 207(mg)</p>	<p>zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) zöldségszírkemájragu-csirkehússal (01,09,12,) tört burgonya</p> <p>E:1 135(Kj) 272(KCal) F: 17(g)Kol:172(g)Sz: 30(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 34(mg)</p>	<p>zöldbab leves (01,03,07,09,10,) sült harsafilé (01,) bulgur (01,03,07,09,10,) uborka saláta</p> <p>E:1 597(Kj) 382(KCal) F: 24(g)Kol: 2(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:2,33(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 223(mg)</p>	<p>betyárleves (09,03,01,07,10,12,) hajtogatotrítés-meggyes (01,03,06,07,08,11,) hajtogatotrítés-túrós (01,03,07,06,08,11,)</p> <p>E:2 391(Kj) 572(KCal) F: 17(g)Kol: 34(g)Sz: 65(g) Zsir: 27(g)Cuk: 30(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 8(mg)</p>
Uzsonna	<p>kenőmájás (10,09,06,07,) uborka teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E: 888(Kj) 212(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 19(mg)</p>	<p>fűstöltízű olaszfelvágott margarin-joghurtos (07,) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) alma</p> <p>E:1 065(Kj) 255(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)</p>	<p>pulykamell sonka rozkenyér TK (01,03,06,07,08,11,) kaliforniai paprika margarin-joghurtos (07,)</p> <p>E: 793(Kj) 190(KCal) F: 8(g)Kol: 11(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)</p>	<p>sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) gyümölcs joghurt (07,) gyümölcs tea</p> <p>E:4 400(Kj) 1 053(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:154(g) Zsir: 32(g)Cuk: 98(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 186(mg)</p>