

# Étlap ( Bőlcsođe ( r, t, e,u ) )

2021.04.19 - 2021.04.25.

<b>Hétfő</b> 2021.04.19	<b>Kedd</b> 2021.04.20.	<b>Szerda</b> 2021.04.21.	<b>Csütörtök</b> 2021.04.22.	<b>Péntek</b> 2021.04.23.
<b>Reggeli</b> <b>csikos kalács</b> (01,03,07,06,08,11,) <b>margarin-vajjú</b> (07,) <b>méz</b> <b>kakaó</b> (07,) <b>gyümölcs tea</b>  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)	<b>tejfölös túró</b> (07,) <b>kaliforniai paprika</b> <b>korpás zsemle TK</b> (11,01,03,06,07,08,) <b>gyümölcs tea</b>  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)	<b>svájci kifli</b> (01,03,07,06,08,11,) <b>alma</b> <b>tej</b> (07,) <b>citromos tea</b>  E:1 492(Kj) 357(KCal) F: 8(g)Kol: 20(g)Sz: 46(g) Zsir: 15(g)Cuk: 28(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 268(mg)	<b>mogyorókrém</b> (01,07,08,06,) <b>zsemlevekni</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>tejeskávé</b> (07,01,) <b>gyümölcs tea</b>  E:1 715(Kj) 410(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 61(g) Zsir: 13(g)Cuk: 35(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 251(mg)	<b>tojáskrém</b> (03,10,07,) <b>kornland kenyér TK</b> (01,11,06,03,07,08,) <b>tv.paprika</b> <b>rostos narancslé</b>  E: 844(Kj) 202(KCal) F: 8(g)Kol:132(g)Sz: 27(g) Zsir: 6(g)Cuk: 6(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 28(mg)
<b>Tízórai</b> <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>krémtúró milli</b> (07,)  E:7 070(Kj) 1 691(KCal) F: 69(g)Kol: 0(g)Sz:260(g) Zsir: 40(g)Cuk:250(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 264(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>körte</b>  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)	<b>banán</b>  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)
<b>Ebéd</b> <b>zöldborsó leves</b> (09,01,03,07,10,) <b>bolognai spagetti</b> (01,03,07,09,)	<b>grízgaluska leves</b> (01,03,09,07,10,) <b>sárgarépa főzelék</b> (01,03,07,09,10,) <b>sertés rolád</b> (03,01,07,09,10,06,08,11,) <b>rozskenyér TK - főzelékhez</b> (01,03,06,07,08,11,)	<b>burgonyakrémleves</b> <b>pirítottzöldségkockákk</b> (09,07,01,03,10,) <b>lecsős sertészelet</b> (01,03,07,09,10,) <b>barna rizs</b> (01,03,07,09,10,)	<b>tropicus gyümölcsleves</b> (01,07,) <b>rántott csirkecombfilé</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>petrezselymes burgonya</b>	<b>jókai bableves-lecsókolbásszal</b> (07,09,01,03,10,12,) <b>darazsfészek</b> (01,07,03,08,)
<b>Uzsonna</b> <b>kenőmájás</b> (10,09,06,07,) <b>uborka</b> <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11,)	<b>sajtrémes rúd</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>körte</b>	<b>pulykamell sonka</b> <b>paradicsom</b> <b>vizes zsemle</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>margarin-multivitaminos</b> (07,)	<b>rozskenyér TK</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>pulykamell sonka</b> <b>margarin-vajjú</b> (07,) <b>tv.paprika</b>	<b>baconos-szezámmagos rúd</b> (01,03,07,11,06,08,) <b>banán</b>
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)	E:1 234(Kj) 295(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 7(mg)	E: 878(Kj) 210(KCal) F: 8(g)Kol: 11(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 11(mg)	E: 656(Kj) 157(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: 16(mg)	E:1 322(Kj) 316(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 99(mg)