

# Étlap ( Bőlcsođe ( r, t, e,u ) 2020.07.27 - 2020.08.02.

<b>Hétfő</b> 2020.07.27	<b>Kedd</b> 2020.07.28.	<b>Szerda</b> 2020.07.29.	<b>Csütörtök</b> 2020.07.30.	<b>Péntek</b> 2020.07.31.
<b>Reggeli</b> <b>zöldséges felvágott paradicsom</b> <b>graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>citromos limonádé</b>  E: 890(Kj) 213(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg)	<b>méz</b> <b>margarin-vajjízú (07,)</b> <b>zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>tej (07,)</b> <b>citromos limonádé</b>  E:1 602(Kj) 383(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 58(g) Zsir: 12(g)Cuk: 35(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 259(mg)	<b>csirkemájpástétom (09,12,07,)</b> <b>uborka</b> <b>teljeskiőrlešu búzakenyér (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>kakaó (07,)</b> <b>citromos limonádé</b>  E:1 577(Kj) 377(KCal) F: 14(g)Kol:127(g)Sz: 48(g) Zsir: 14(g)Cuk: 23(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 260(mg)	<b>túrós virág (01,03,07,06,08,11,)</b> <b>tejeskávé (07,01,)</b> <b>citromos limonádé</b>  E:1 764(Kj) 422(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 52(g) Zsir: 16(g)Cuk: 46(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 268(mg)	<b>tojásrántotta paprikával (03,07,)</b> <b>rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,)</b> <b>rostos trópusilé</b>  E:2 280(Kj) 545(KCal) F: 22(g)Kol:507(g)Sz: 54(g) Zsir: 27(g)Cuk: 16(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 89(mg)
<b>Tízórai</b> <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>őszibarack</b>  E: 77(Kj) 18(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: 3(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>túró rudi (07,06,05,)</b>  E: 448(Kj) 107(KCal) F: 3(g)Kol: 12(g)Sz: 12(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 88(mg)	<b>kakaó (07,)</b>  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)
<b>Ebéd</b> <b>sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,)</b> <b>tökfőzelék (07,01,)</b>  E:1 026(Kj) 246(KCal) F: 10(g)Kol: 37(g)Sz: 15(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 30(mg)	<b>tojásleves (03,01,09,12,07,10,)</b> <b>húsos-spenótos penne (05,07,09,01,03,10,)</b>  E:1 558(Kj) 373(KCal) F: 16(g)Kol:159(g)Sz: 32(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:2,92(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 54(mg)	<b>zöldséges vagdalt (01,03,06,07,08,11,09,10,)</b> <b>burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,)</b>  E:1 137(Kj) 272(KCal) F: 9(g)Kol: 32(g)Sz: 26(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 32(mg)	<b>fahéjas szilvaleves (07,)</b> <b>pulyka aprópecsenye (01,03,07,09,10,)</b> <b>párolt rizs</b> <b>tzatziki (07,)</b>  E:1 954(Kj) 467(KCal) F: 22(g)Kol: 36(g)Sz: 58(g) Zsir: 15(g)Cuk: 15(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)	<b>frankfurtilves (07,01,09,12,03,10,)</b> <b>joghurtos őszibarackospite (07,01,03,06,08,11,)</b>  E:2 891(Kj) 692(KCal) F: 14(g)Kol:127(g)Sz:102(g) Zsir: 25(g)Cuk: 62(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 74(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>mozzarella sajt (07,)</b> <b>margarin-vajjízú (07,)</b> <b>jégsapretek</b> <b>rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,)</b>  E:1 097(Kj) 262(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 24(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 164(mg)	<b>tejfölös túró (07,)</b> <b>szezámragos zsemle (01,03,11,06,07,08,)</b>  E: 740(Kj) 177(KCal) F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 28(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 56(mg)	<b>vajkrém-zöldfűszeres (07,)</b> <b>tv.paprika</b> <b>7 magvas spice (11,01,03,06,07,08,)</b>  E:1 045(Kj) 250(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 9(mg)	<b>füstölt csirkemellsonka</b> <b>margarin-joghurtos (07,)</b> <b>kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,)</b>  E: 716(Kj) 171(KCal) F: 8(g)Kol: 11(g)Sz: 22(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 14(mg)