

Étlap (Bölsöde (r, t, e,u) 0-3)

2021.08.30 - 2021.09.05.

Hétfő 2021.08.30	Kedd 2021.08.31.	Szerda 2021.09.01.	Csütörtök 2021.09.02.	Péntek 2021.09.03.
Reggeli túrós táská (01,07,03,06,08,11,) alma citromos limonádé E:1 506(Kj) 360(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 13(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 32(mg)	főtt tojás (03,) margarin-joghurtos (07,) paradicsom vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea E:1 204(Kj) 288(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 34(g) Zsir: 11(g)Cuk: 4(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) tej (07,) gyümölcs tea 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)	méz margarin-joghurtos (07,) fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) kakaó (07,) gyümölcs tea E:1 805(Kj) 432(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 67(g) Zsir: 13(g)Cuk: 42(g)Só:0,59(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 279(mg)	sajtrémés rúd (01,03,06,07,08,11,) vanília tej (07,) citromos tea E:1 914(Kj) 458(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 53(g) Zsir: 23(g)Cuk: 25(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 240(mg)
Tízórai tej (07,) 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)	szilva E: 109(Kj) 26(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	alma 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)	tej (07,) 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)	alma 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)
Ebéd paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) francialesó (01,) E: 935(Kj) 224(KCal) F: 8(g)Kol: 2(g)Sz: 13(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 30(mg)	zöldség leves (09,01,03,) sajttal-sonkával töltött sertésszelet (07,01,03,06,08,11,) párolt rizs vitaminsaláta E:3 696(Kj) 884(KCal) F: 25(g)Kol: 53(g)Sz: 60(g) Zsir: 61(g)Cuk: 5(g)Só:2,38(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 125(mg)	lebbencs leves (09,12,01,03,07,10,) pulyka aprópecsenye (01,03,07,09,10,) tarhonya (01,03,07,09,10,) túró rudi (07,06,05,) E:16 468(Kj) 3 940(KCal) F:118(g)Kol: 41(g)Sz:427(g) Zsir:193(g)Cuk:371(g)Só:2,70(g) Tel.Zs:151(g)Ca: 97(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10,) paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12,) uborka saláta E:1 597(Kj) 382(KCal) F: 10(g)Kol: 50(g)Sz: 38(g) Zsir: 20(g)Cuk: 13(g)Só:2,68(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 38(mg)	frankfurtilves (07,01,09,12,03,10,) joghurtos szilváspite (07,01,03,) E:2 711(Kj) 649(KCal) F: 12(g)Kol: 97(g)Sz: 92(g) Zsir: 23(g)Cuk: 56(g)Só:1,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 68(mg)
Üzsonna füstölt csirkemellsonka margarin-multivitaminos (07,) kápia paprika rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) E: 948(Kj) 227(KCal) F: 9(g)Kol: 11(g)Sz: 34(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 27(mg)	körözött (07,) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) uborka banán E:1 306(Kj) 312(KCal) F: 11(g)Kol: 12(g)Sz: 54(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 165(mg)	füstölttízú olaszfelvágott margarin-joghurtos (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) uborka E:1 036(Kj) 248(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 17(mg)	baconos-szezámgyöngyös rúd (01,03,07,11,06,08,) banán 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)	kenőmájás (10,09,06,07,) szezámgyöngyös zsemle (01,03,11,06,07,08,) uborka alma E: 995(Kj) 238(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 35(mg)