

Étlap (Bőlcsođe (r, t, e,u)

2020.09.21 - 2020.09.27.

Hétfő 2020.09.21	Kedd 2020.09.22.	Szerda 2020.09.23.	Csütörtök 2020.09.24.	Péntek 2020.09.25.
Reggeli fűstölt csirkemellsonka margarin-multivitaminos (07.) kápia paprika rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) citromos tea E:1 076(Kj) 257(KCal) F: 9(g)Kol: 11(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 27(mg)	mazsolás kalács (01,03,07,06,08,11.) epres tej (07.) gyümölcs tea E:1 283(Kj) 307(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsir: 8(g)Cuk: 27(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 261(mg)	főtt tojás (03.) margarin-joghurtos (07.) paradicsom vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) tej (07.) gyümölcs tea E:1 670(Kj) 399(KCal) F: 18(g)Kol:270(g)Sz: 44(g) Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 271(mg)	szilvás-tepertős papucs (01,03,07,06,08,11.) tejeskávé (07,01.) gyümölcs tea E:2 131(Kj) 510(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 68(g) Zsir: 20(g)Cuk: 35(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 240(mg)	gouda sajt (07.) margarin-vajjízú (07.) uborka teljeskiőrleű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) rostos őszibaracklé E:1 393(Kj) 333(KCal) F: 10(g)Kol: 27(g)Sz: 39(g) Zsir: 14(g)Cuk: 15(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 217(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)	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)	őszibarack 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)	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)	kakaó (07.) 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)
Ebéd grízgaluska leves (01,03,09,07,10.) bakonyi pulykatokány (07,01,09,12.) bulgur (01,03,07,09,10.) E:1 322(Kj) 316(KCal) F: 18(g)Kol: 56(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,88(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 26(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10.) paprikásburgonya-virslivel (01,03,07,09,10,12.) uborka saláta E:1 130(Kj) 270(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 7(g)Cuk: 13(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 28(mg)	sajtalatt sült cukkinis csirkecombfilé (07,01,03,09,10.) petrezselymes burgonya E:1 367(Kj) 327(KCal) F: 25(g)Kol: 44(g)Sz: 29(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 95(mg)	fokhagymás sertésült paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10.) E: 930(Kj) 222(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 11(g)Cuk: 9(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg)	burgonyagyulás-lecsókolbásszal darázsfszkek (01,07,03,08.) alma E:3 032(Kj) 725(KCal) F: 15(g)Kol: 52(g)Sz: 87(g) Zsir: 32(g)Cuk: 35(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 139(mg)
Uzsonna krémtúró milli (07.) nutribella fahéjas-teljeskiőrleű keksz (01,07,06,11,08.) E:1 219(Kj) 292(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 11(g)Cuk: 29(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 264(mg)	vajkrém natúr (07.) vajretek graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) E: 691(Kj) 165(KCal) F: 5(g)Kol: 29(g)Sz: 22(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg)	körözött (07.) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) E: 901(Kj) 216(KCal) F: 10(g)Kol: 12(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 62(mg)	kenőmájas (10,09,06,07.) tv.paprika kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08.) E: 862(Kj) 206(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 19(mg)	zöldséges felvágott szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) E: 816(Kj) 195(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)