

Étlap (Bölsöde (r, t, e,u) 0-3)

2021.11.15 - 2021.11.21.

Hétfő 2021.11.15	Kedd 2021.11.16.	Szerda 2021.11.17.	Csütörtök 2021.11.18.	Péntek 2021.11.19.
Reggeli fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) füstölt csirkemellsonka kaliforniai paprika gyümölcs tea E: 816(Kj) 195(KCal) F: 8(g)Kol: 11(g)Sz: 30(g) Zsir: 4(g)Cuk: 4(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) vajkrém-zöldfűszeres (07,) uborka citromos tea E:1 033(Kj) 247(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 39(mg)	rozkenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) zöldséges felvágott gyümölcs tea E: 979(Kj) 234(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) füstöltfűz olaszfelvágott tv.paprika citromos tea tejeskávé (07,01,) E:1 882(Kj) 450(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 55(g) Zsir: 16(g)Cuk: 24(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 254(mg)	graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) vajkrém-magyaros (07,) paradicsom gyümölcs tea E: 778(Kj) 186(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg)
Tízórai 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)	túró rudi (07,06,05,) E:14 960(Kj) 3 579(KCal) F: 96(g)Kol: 12(g)Sz:390(g) Zsir:180(g)Cuk:370(g)Só:0,70(g) Tel.Zs:150(g)Ca: 88(mg)	körte 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)	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 karalábé leves (09,01,03,07,10,) édes-savanyú kacsamell (01,03,07,09,10,) párolt rizs E:1 221(Kj) 292(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 9(mg)	zöldség leves (09,01,03,) spenót főzelék (01,07,) sült virsli rozkenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:2 709(Kj) 648(KCal) F: 19(g)Kol: 11(g)Sz: 34(g) Zsir: 48(g)Cuk: 5(g)Só:3,12(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 210(mg)	paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12,) E:1 085(Kj) 260(KCal) F: 11(g)Kol: 35(g)Sz: 22(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 51(mg)	magyaros zöldborsóleves (09,01,03,07,10,) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) burgonyapüré (07,) uborka saláta E:1 751(Kj) 419(KCal) F: 21(g)Kol: 37(g)Sz: 46(g) Zsir: 16(g)Cuk: 9(g)Só:2,31(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 79(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj E:1 126(Kj) 269(KCal) F: 12(g)Kol: 33(g)Sz: 36(g) Zsir: 8(g)Cuk: 19(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 192(mg)
Uzsonna korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) margarin-vajjízú (07,) gouda sajt (07,) hónaposretek E: 971(Kj) 232(KCal) F: 11(g)Kol: 27(g)Sz: 27(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 200(mg)	kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) margarin-vajjízú (07,) baromfi párizsi E: 979(Kj) 234(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) alma E: 985(Kj) 236(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 2(mg)	sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) E:1 137(Kj) 272(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) marha párizsi margarin-joghurtos (07,) E: 878(Kj) 210(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 14(mg)