

Étlap (Bölsöde (r, t, e,u) 0-3)

2021.11.22 - 2021.11.28.

Hétfő 2021.11.22	Kedd 2021.11.23.	Szerda 2021.11.24.	Csütörtök 2021.11.25.	Péntek 2021.11.26.
Reggeli <p>pulykamell sonka paradicsom rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) margarin-vajjútú (07.) gyümölcs tea</p> <p>E: 737(Kj) 176(KCal) F: 8(g)Kol: 11(g)Sz: 29(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)</p>	<p>kenőmájás (10,09,06,07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) jégcsapretek kakaó (07.) citromos tea</p> <p>E:1 769(Kj) 423(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 53(g) Zsir: 12(g)Cuk: 23(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 256(mg)</p>	<p>füstölt csirkemellsonka graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika vaníliás tej (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 649(Kj) 395(KCal) F: 16(g)Kol: 31(g)Sz: 57(g) Zsir: 10(g)Cuk: 21(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 271(mg)</p>	<p>lekváros bukta (01,03,07,06,08,11.) szőlő gyümölcs tea</p> <p>E:1 524(Kj) 365(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 5(g)Cuk: 16(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 66(mg)</p>	<p>csíkos kalács (01,03,07,06,08,11.) margarin-vajjútú (07.) méz kakaó (07.) citromos tea</p> <p>E:1 732(Kj) 414(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 71(g) Zsir: 13(g)Cuk: 48(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 279(mg)</p>
Tízórai <p>alma</p> <p>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)</p>	<p>tej (07.)</p> <p>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)</p>	<p>körte</p> <p>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)</p>	<p>tej (07.)</p> <p>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)</p>	<p>alma</p> <p>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)</p>
Ebéd <p>tejfőlös gombaleves (01,09,07,03.) lecsós sertésragu (01,03,07,09,10.) főtt tészta (01,03.)</p> <p>E:1 721(Kj) 412(KCal) F: 16(g)Kol: 34(g)Sz: 46(g) Zsir: 18(g)Cuk: 3(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 28(mg)</p>	<p>erőleves (09,01,03,07,10,06.) páztortarhonya pulykahússal (01,03,07,09,10,12.) csemege uborka</p> <p>E:1 160(Kj) 277(KCal) F: 15(g)Kol: 17(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:2,44(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg)</p>	<p>fahéjas almaleves (01,07.) fokhagymás sültcsirke cékla-almasaláta (10,07,03.) párolt rizs</p> <p>E:2 184(Kj) 523(KCal) F: 27(g)Kol: 43(g)Sz: 62(g) Zsir: 18(g)Cuk: 19(g)Só:2,13(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 25(mg)</p>	<p>grízgaluska leves (01,03,09,07,10.) rakott burgonya-kolbásszal,tojással (07,01,03,09,10,12.) vitaminsaláta</p> <p>E:2 034(Kj) 487(KCal) F: 15(g)Kol:215(g)Sz: 40(g) Zsir: 29(g)Cuk: 7(g)Só:4,95(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 95(mg)</p>	<p>kacsaraguleves (01,03,09,07,10.) meggyes linzer (01,07,03,06,08,11.)</p> <p>E:2 135(Kj) 511(KCal) F: 16(g)Kol: 41(g)Sz: 73(g) Zsir: 18(g)Cuk: 27(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 50(mg)</p>
Uzsonna <p>kakaós csiga (01,03,07,06,08,11.) alma</p> <p>E:1 190(Kj) 285(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 28(mg)</p>	<p>vajkrém natúr (07.) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) tv.paprika banán</p> <p>E:1 306(Kj) 313(KCal) F: 8(g)Kol: 29(g)Sz: 54(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 137(mg)</p>	<p>meditérán stangli (01,03,06,07,08,11.) alma</p> <p>E: 903(Kj) 216(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 2(mg)</p>	<p>sonkás szelet teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) uborka</p> <p>E: 804(Kj) 192(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 17(mg)</p>	<p>baromfi párizsi roszos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) margarin-vajjútú (07.) kápia paprika</p> <p>E: 984(Kj) 235(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 27(mg)</p>