

Étlap (Bölsöde (r, t, e,u) 0-3)

2021.11.29 - 2021.12.05.

Hétfő 2021.11.29	Kedd 2021.11.30.	Szerda 2021.12.01.	Csütörtök 2021.12.02.	Péntek 2021.12.03.
Reggeli fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) sárgabaracklekvár kakaó (07.) gyümölcs tea E:1 617(Kj) 387(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 64(g) Zsir: 9(g)Cuk: 39(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 269(mg)	szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) csirkemájpástétom (09,12,07,) paradicsom citromos tea E:1 021(Kj) 244(KCal) F: 8(g)Kol:107(g)Sz: 36(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg)	mogyorókrém (01,07,08,06,) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) tej (07.) gyümölcs tea E:1 558(Kj) 373(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 52(g) Zsir: 13(g)Cuk: 28(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 251(mg)	túrós táska (01,07,03,06,08,11,) alma kakaó (07.) gyümölcs tea E:2 052(Kj) 491(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 55(g) Zsir: 24(g)Cuk: 26(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 275(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) narancs citromos tea tej (07.) E:1 812(Kj) 433(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 53(g) Zsir: 20(g)Cuk: 28(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 288(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)	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)	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)	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 kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10,) sült tarja rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:2 061(Kj) 493(KCal) F: 20(g)Kol: 70(g)Sz: 43(g) Zsir: 26(g)Cuk: 10(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 37(mg)	tojásleves (03,01,09,12,07,10,) óvári csirkemellfilé (07,01,03,09,10,) burgonyapüré (07,) E:1 617(Kj) 387(KCal) F: 30(g)Kol:162(g)Sz: 24(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:2,58(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 166(mg)	csirkegulyásleves (09,01,03,07,10,12,) sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03,) körte E:1 783(Kj) 427(KCal) F: 20(g)Kol: 51(g)Sz: 45(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 226(mg)	zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) sült harcsafilé (01,) petrezselymes burgonya uborka saláta E:1 557(Kj) 372(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 232(mg)	jókai bableves-sertéshússal (07,09,01,03,10,12,) joghurtos őszibarackospite (07,01,03,06,08,11,) E:2 602(Kj) 622(KCal) F: 16(g)Kol:140(g)Sz: 81(g) Zsir: 24(g)Cuk: 39(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 89(mg)
Uzsonna teljeskiörlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjízú (07,) sajtos turista (07,) uborka E: 568(Kj) 136(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 17(mg)	gyümölcs joghurt (07,) nutribella fahéjas-teljeskiörlésű keksz (01,07,06,11,08,) E:4 023(Kj) 962(KCal) F: 38(g)Kol: 13(g)Sz:119(g) Zsir: 37(g)Cuk:101(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 156(mg)	füstölt csirkemellsonka margarin-multivitaminos (07,) kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) tv.paprika E: 725(Kj) 173(KCal) F: 9(g)Kol: 11(g)Sz: 22(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 16(mg)	zala felvágott paradicsom graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjízú (07,) E: 775(Kj) 185(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg)	marha párizsi graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) vajkrém natúr (07,) tv.paprika E:1 171(Kj) 280(KCal) F: 9(g)Kol: 29(g)Sz: 33(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 37(mg)