

## Étlap ( konduktív 7-10 (regg,tíz,ebéd,uzs,vacs)

2020.09.28 - 2020.10.04.

<b>Hétfő</b> 2020.09.28	<b>Kedd</b> 2020.09.29.	<b>Szerda</b> 2020.09.30.	<b>Csütörtök</b> 2020.10.01.	<b>Péntek</b> 2020.10.02.	<b>Szombat</b> 2020.10.03.	<b>Vasárnap</b> 2020.10.04.
<b>Reggeli</b> <b>eperlekvár zsemle</b> (01, 03, 06, 07, 08, 11) <b>tej</b> (07) E:1 833(Kj) 439(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 80(g) Zsir: 6(g)Cuk: 34(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 257(mg)	<b>vajkrém-magyaros</b> (07) <b>tv.paprika kornland zsemle TK</b> (01, 11, 03, 06, 07, 08) <b>citromos tea</b> E:1 210(Kj) 290(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)	<b>túrós táská</b> (01, 07, 03, 06, 08, 11) <b>kakaó</b> (07) E:1 920(Kj) 459(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 48(g) Zsir: 24(g)Cuk: 22(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 273(mg)	<b>virslis roppanós mustár</b> (10) <b>fehér kenyér</b> (01, 03, 06, 07, 08, 11) <b>citromos tea</b> E:1 848(Kj) 442(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só:3,26(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)	<b>sajtréms rúd</b> (01, 03, 06, 07, 08, 11) <b>vanília tej</b> (07) E:1 786(Kj) 427(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 46(g) Zsir: 23(g)Cuk: 18(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 240(mg)		
<b>Tízórai</b> <b>zala felvágott margarin-multivitaminos</b> (07) <b>fehér kenyér</b> (01, 03, 06, 07, 08, 11) E:1 678(Kj) 402(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,39(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	<b>méz margarin-joghurtos</b> (07) <b>fonott kalács</b> (01, 03, 07, 06, 08, 11) E:2 119(Kj) 507(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 14(g)Cuk: 36(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 68(mg)	<b>tojásrántotta paprikával</b> (03, 07) <b>vizes zsemle</b> (01, 03, 06, 07, 08, 11) E:2 260(Kj) 541(KCal) F: 28(g)Kol:758(g)Sz: 32(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 97(mg)	<b>teljeskiőrlésű virslisroló</b> (01, 03, 06, 07, 08, 11) E:1 202(Kj) 288(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg)	<b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01, 03, 06, 07, 08, 11) <b>sajtkrém-natúr</b> (07) E:1 326(Kj) 317(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 247(mg)		
<b>Ebéd</b> <b>minestrone leves</b> (09, 01, 03, 07, 10) <b>pulykahúsos tarhonya</b> (01, 03, 09, 12) <b>káposzta saláta</b> E:2 119(Kj) 507(KCal) F: 27(g)Kol: 29(g)Sz: 65(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:2,79(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 56(mg)	<b>lebbencs leves</b> (09, 12, 01, 03, 07, 10) <b>óvári csirkemellfilé</b> (07, 01, 03, 09, 10) <b>árpagyöngy</b> (05, 08, 11, 01, 03, 07, 09, 10) E:2 634(Kj) 630(KCal) F: 46(g)Kol: 57(g)Sz: 59(g) Zsir: 20(g)Cuk: 2(g)Só:3,95(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 257(mg)	<b>zöldborsó leves</b> (09, 01, 03, 07, 10) <b>húsgombóc paradicsommártásban</b> (01, 03, 07, 09, 10) <b>sós burgonya 1/2 adag</b> E:2 533(Kj) 606(KCal) F: 42(g)Kol: 58(g)Sz: 82(g) Zsir: 20(g)Cuk: 12(g)Só:3,36(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 85(mg)	<b>tarhonya leves</b> (01, 03, 09, 12, 07, 10) <b>csirke gyros salátával, öntettel</b> (01, 03, 07, 09, 10) <b>párolt rizs alma</b> E:2 914(Kj) 697(KCal) F: 48(g)Kol: 58(g)Sz: 82(g) Zsir: 20(g)Cuk: 5(g)Só:3,10(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 143(mg)	<b>marha gulyásleves</b> (09, 01, 03, 07, 10, 12) <b>lekváros derelye</b> (01, 03, 07, 05, 06, 08, 11) E:2 980(Kj) 713(KCal) F: 23(g)Kol: 28(g)Sz: 112(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 19(mg)		
<b>Uzsonna</b> <b>kapros túró</b> (07) <b>uborka rozsos zsemle TK</b> (01, 03, 06, 11) E:1 034(Kj) 247(KCal) F: 10(g)Kol: 16(g)Sz: 34(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 79(mg)	<b>sajtkrém-natúr</b> (07) <b>kápia paprika tökmagos-sárgarépás kenyér</b> E:1 285(Kj) 307(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 247(mg)	<b>natúr joghurt</b> (07) <b>lenmagos-burgonyás pogácsa</b> (01, 03, 07, 06, 08, 11) E:1 276(Kj) 305(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 150(mg)	<b>kornspitz TK</b> (01, 06, 03, 07, 08, 11) <b>kenőmájás</b> (10, 09, 06, 07, 11) E:1 298(Kj) 310(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 38(mg)	<b>szezámagos zsemle</b> (01, 03, 11, 06, 07, 08) <b>pulykamell sonka</b> E:1 227(Kj) 293(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 29(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 31(mg)		
<b>Vacsora</b> <b>wimpi</b> (01, 03, 07, 08, 06, 11) <b>citromos tea</b> E:2 237(Kj) 535(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 25(g)Cuk: 11(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 55(mg)	<b>milánói makaróni</b> (07, 01, 03, 09, 10) <b>gyümölcs tea</b> E:2 494(Kj) 597(KCal) F: 27(g)Kol: 55(g)Sz: 67(g) Zsir: 24(g)Cuk: 13(g)Só:4,99(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 204(mg)	<b>brassói aprópecsenye csemege uborka gyümölcs tea</b> E:2 467(Kj) 590(KCal) F: 23(g)Kol: 60(g)Sz: 81(g) Zsir: 19(g)Cuk: 4(g)Só:3,12(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 43(mg)	<b>vadas sertésszelet</b> (10, 09, 07, 01, 03) <b>főtt tészta</b> (01, 03) <b>citromos tea</b> E:2 178(Kj) 521(KCal) F: 28(g)Kol: 3(g)Sz: 69(g) Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:2,29(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 53(mg)			