

Étlap (Bölsöde (r, t, e,u) 0-3)

2022.01.03 - 2022.01.09.

Hétfő 2022.01.03	Kedd 2022.01.04.	Szerda 2022.01.05.	Csütörtök 2022.01.06.	Péntek 2022.01.07.
Reggeli félbarna kenyér 1kg/cs (01,) margarin-multivitaminos (07,) füstölt csirkemellsonka uborka tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea E:1 006(Kj) 241(KCal) F: 11(g)Kol: 31(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 20(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 243(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) tejfölös túró (07,) uborka gyümölcs tea E: 951(Kj) 228(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 5(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 61(mg)	szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) kenőmájas (10,09,06,07,) tv.paprika kakaó (07,) citromos tea E:1 682(Kj) 402(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 52(g) Zsir: 13(g)Cuk: 23(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 275(mg)	gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tej (07,) citromos tea E: 934(Kj) 223(KCal) F: 7(g)Kol: 20(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 23(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)	virslis roppanós ketchup tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs tea vanília tej (07,) E:1 615(Kj) 386(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 52(g) Zsir: 13(g)Cuk: 23(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 275(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)	 banán E: 395(Kj) 95(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(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)	 narancs E: 86(Kj) 21(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: 22(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,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 581(Kj) 378(KCal) F: 27(g)Kol: 25(g)Sz: 45(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:3,76(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 36(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) tört burgonya E:1 601(Kj) 383(KCal) F: 14(g)Kol: 36(g)Sz: 44(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:2,47(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 35(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) rakott karfiol-sertéshússal (07,09,12,01,03,10,) narancs E:1 410(Kj) 337(KCal) F: 14(g)Kol:103(g)Sz: 24(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:2,19(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 79(mg)	tropicus gyümölcsleves (01,07,) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) burgonyapüré (07,) E:1 611(Kj) 385(KCal) F: 17(g)Kol: 40(g)Sz: 42(g) Zsir: 16(g)Cuk: 11(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 47(mg)	csirkeraguleves (01,03,09,07,10,) grízestészta-baracklekvár (01,03,) E:1 476(Kj) 353(KCal) F: 15(g)Kol: 14(g)Sz: 58(g) Zsir: 7(g)Cuk: 15(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 20(mg)
Uzsonna kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) banán E:1 527(Kj) 365(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 125(mg)	sós perec 100g (01,03,07,) alma E:1 336(Kj) 320(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) gyümölcs joghurt (07,) E:4 326(Kj) 1 035(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:150(g) Zsir: 32(g)Cuk: 94(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 186(mg)	rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajizú (07,) ízes sonka paradicsom E: 547(Kj) 131(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 14(mg)	körte édes omlós pogácsa (01,07,03,) E:1 494(Kj) 357(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)