

Étlap (Bölsöde (r, t, e,u) 0-3)

2022.01.24 - 2022.01.30.

Hétfő 2022.01.24	Kedd 2022.01.25.	Szerda 2022.01.26.	Csütörtök 2022.01.27.	Péntek 2022.01.28.
Reggeli fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) méz margarin-multivitaminos (07,) gyümölcs tea kakaó (07,) <p>E:1 797(Kj) 430(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 67(g) Zsir: 13(g)Cuk: 42(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 279(mg)</p>	kenőmájás (10,09,06,07,) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) uborka tej (07,) gyümölcs tea <p>E:1 604(Kj) 384(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 45(g) Zsir: 12(g)Cuk: 13(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 275(mg)</p>	virslis roppanós ketchup sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) gyümölcs tea <p>E:1 321(Kj) 316(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 9(g)Cuk: 6(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 39(mg)</p>	trappista sajt (07,) graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjízú (07,) tejescskávé (07,01,) citromos tea <p>E:1 535(Kj) 367(KCal) F: 15(g)Kol: 47(g)Sz: 46(g) Zsir: 16(g)Cuk: 24(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 401(mg)</p>	zala felvágott rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) paradicsom gyümölcs tea <p>E:1 011(Kj) 242(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)</p>
Tízórai alma <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>	banán <p>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)</p>	kakaó (07,) <p>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)</p>	tej (07,) <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>	gyümölcs joghurt (07,) <p>E:3 440(Kj) 823(KCal) F: 36(g)Kol: 13(g)Sz:103(g) Zsir: 30(g)Cuk: 94(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 156(mg)</p>
Ebéd grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) vadas sertésszelet (10,09,07,01,03,) főtt tészta (01,03,) <p>E:1 516(Kj) 363(KCal) F: 18(g)Kol: 40(g)Sz: 47(g) Zsir: 12(g)Cuk: 3(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 41(mg)</p>	lebbencs leves (09,12,01,03,07,10,) zöldborsó főzelék (01,07,) párizsi pulykamellfilé (03,01,07,) banán rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) <p>E:2 614(Kj) 625(KCal) F: 26(g)Kol: 88(g)Sz: 72(g) Zsir: 34(g)Cuk: 10(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 196(mg)</p>	zöldbab leves (01,03,07,09,10,) paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12,) uborka saláta <p>E:1 640(Kj) 392(KCal) F: 11(g)Kol: 52(g)Sz: 34(g) Zsir: 22(g)Cuk: 8(g)Só:3,07(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 51(mg)</p>	vegyes gyümölcsleves (01,) sajtszósos halszelet (04,01,07,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) <p>E:1 105(Kj) 264(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 3(g)Cuk: 21(g)Só:0,59(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 15(mg)</p>	kacsaraguleves (01,03,09,07,10,) mogyorókrémes minigombóc (01,03,06,07,08,11,) <p>E:1 383(Kj) 331(KCal) F: 10(g)Kol: 3(g)Sz: 64(g) Zsir: 4(g)Cuk: 3(g)Só:1,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)</p>
Üzsonna marha párizsi teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) tv.paprika <p>E: 920(Kj) 220(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 16(mg)</p>	kisdobozos madártej 200ml (07,) sajtos csiga 65g (01,03,07,06,08,11,) <p>E:1 208(Kj) 289(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 15(g)Cuk: 14(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 26(mg)</p>	vajkrém-magyaros (07,) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) tv.paprika alma <p>E: 995(Kj) 238(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 12(mg)</p>	teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) banán <p>E:1 597(Kj) 382(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 99(mg)</p>	édes omlós pogácsa (01,07,03,) alma <p>E:1 455(Kj) 348(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)</p>