

Étlap (Bölsöde (r, t, e,u) 0-3)

2022.02.07 - 2022.02.13.

Hétfő 2022.02.07	Kedd 2022.02.08.	Szerda 2022.02.09.	Csütörtök 2022.02.10.	Péntek 2022.02.11.
Reggeli marha párizsi margarin-multivitaminos (07.) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) uborka epres tej (07.) citromos tea E:1 879(Kj) 450(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 60(g) Zsir: 16(g)Cuk: 24(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 270(mg)	margarinos kenyér szeletelt (01.) sajtkrém-natúr (07.) uborka kakaó (07.) gyümölcs tea E: 896(Kj) 214(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 23(g) Zsir: 9(g)Cuk: 21(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 384(mg)	szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) csirkemájpástétom (09,12,07.) jégsapretek tej (07.) gyümölcs tea E:1 475(Kj) 353(KCal) F: 14(g)Kol:127(g)Sz: 42(g) Zsir: 14(g)Cuk: 13(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 268(mg)	gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07.) tej (07.) gyümölcs tea E: 879(Kj) 210(KCal) F: 7(g)Kol: 20(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 20(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)	virslis roppanós ketchup sajtos kifli (01,03,07,08,06,11.) kakaó (07.) citromos tea E:1 985(Kj) 475(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 74(g) Zsir: 15(g)Cuk: 25(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 282(mg)
Tízórai 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)	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)	gyümölcs joghurt (07.) E: 496(Kj) 119(KCal) F: 5(g)Kol: 13(g)Sz: 17(g) Zsir: 4(g)Cuk: 17(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 156(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)	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 zöldbab leves (01,03,07,09,10.) mustáros marharagu (10,07,01,03,09.) főtt tészta (01,03.) E:1 465(Kj) 351(KCal) F: 18(g)Kol: 38(g)Sz: 42(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 26(mg)	zöldség leves (09,01,03.) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10.) köményes sertéssült rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.) E:1 509(Kj) 361(KCal) F: 20(g)Kol: 2(g)Sz: 41(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 49(mg)	frankfurtilves (07,01,09,12,03,10.) rakott burgonya-kolbászal,tójással (07,01,03,09,10.) csemege uborka E:1 993(Kj) 477(KCal) F: 16(g)Kol:179(g)Sz: 29(g) Zsir: 33(g)Cuk: 2(g)Só:5,59(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 98(mg)	fahéjas almaleves (01,07.) párizsi pulykamellfilé (03,01,07.) kukoricás rizs őszibarack befőtt E:2 385(Kj) 571(KCal) F: 20(g)Kol: 89(g)Sz: 71(g) Zsir: 33(g)Cuk: 28(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 19(mg)	jókai bableves-sertéshússal (07,09,01,03,10,12.) túrós csusza (07,01,03.) E:1 383(Kj) 331(KCal) F: 16(g)Kol: 28(g)Sz: 39(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 79(mg)
Uzsonna édes omlós pogácsa (01,07,03.) narancslé 100% 2 dl E:3 227(Kj) 772(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz:130(g) Zsir: 20(g)Cuk: 95(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08.) margarin-multivitaminos (07.) fűstöltizű olaszfelvágott tv.paprika E:1 237(Kj) 296(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) kockasajt (07.) alma E:1 363(Kj) 326(KCal) F: 13(g)Kol:140(g)Sz: 35(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 28(mg)	kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08.) margarin-multivitaminos (07.) sajtos turista (07.) paradicsom E: 675(Kj) 161(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	teljeskiőrlésű tepertős pogácsa (01,03,06,07,08,11.) banán E:1 245(Kj) 298(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)