

Étlap (Bölsöde (r, t, e,u) 0-3)

2022.02.21 - 2022.02.27.

Hétfő 2022.02.21	Kedd 2022.02.22.	Szerda 2022.02.23.	Csütörtök 2022.02.24.	Péntek 2022.02.25.
Reggeli korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) margarin-vajízú (07,) bécsi felvágott paradicsom tej (07,) gyümölcs tea E:1 204(Kj) 288(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 41(g) Zsir: 11(g)Cuk: 13(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 240(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) vaniliás tej (07,) citromos tea E:1 909(Kj) 457(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 59(g) Zsir: 20(g)Cuk: 35(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 266(mg)	burgonyás kifli 50 g (01,03,07,) csirkemájpástétom (09,12,07,) paradicsom gyümölcs tea E:1 768(Kj) 423(KCal) F: 14(g)Kol:107(g)Sz: 60(g) Zsir: 13(g)Cuk: 9(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)	kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) margarin-multivitaminos (07,) sajtos turista (07,) paradicsom citromos tea E:1 039(Kj) 248(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	teljeskiórlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07,) marha párizsi tv.paprika gyümölcs tea E:1 043(Kj) 250(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 154(mg)
Tízórai kisdobozos kakaó 200ml (07,) E: 294(Kj) 70(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 2(g)Cuk: 9(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(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)	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)	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 brokkoli krémleves (07,01,03,09,10,) hentes tokány (01,03,07,09,10,) árpagyöngy (05,08,11,01,03,07,09,10,) E:1 334(Kj) 319(KCal) F: 14(g)Kol: 27(g)Sz: 28(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:2,31(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 101(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) paprikásburgonya-lecsókolbásszal - noked (01,03,07,09,10,12,) túrós rudi (07,06,05,) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) E:17 002(Kj) 4 067(KCal) F:115(g)Kol: 63(g)Sz:452(g) Zsir:201(g)Cuk:372(g)Só:4,05(g) Tel.Zs:158(g)Ca: 143(mg)	kacsaraguleves (01,03,09,07,10,) trópusi gyümölcsrizs (07,) E:1 145(Kj) 274(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 43(g) Zsir: 7(g)Cuk: 15(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 201(mg)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) harcsa falatok (04,07,01,) zöldborsó főzelék (01,07,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 900(Kj) 455(KCal) F: 12(g)Kol: 2(g)Sz: 47(g) Zsir: 23(g)Cuk: 9(g)Só:2,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 83(mg)	palócleves (09,07,01,12,03,10,) meggyes-mákos kevertpite (03,01,07,) E:1 898(Kj) 454(KCal) F: 13(g)Kol: 45(g)Sz: 56(g) Zsir: 18(g)Cuk: 29(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 245(mg)
Üzsonna lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) alma E:1 345(Kj) 322(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 54(mg)	marha párizsi teljeskiórlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) hónaposretek margarin-vajízú (07,) E: 784(Kj) 188(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 14(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kockasajt (07,) mandarin E:1 399(Kj) 335(KCal) F: 13(g)Kol:140(g)Sz: 37(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 38(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)	teljeskiórlésű tepertős pogácsa (01,03,06,07,08,11,) tejszelet E: 850(Kj) 203(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)