

Étlap (Bölsöde (r, t, e,u) 0-3)

2022.02.28 - 2022.03.06.

Hétfő 2022.02.28	Kedd 2022.03.01.	Szerda 2022.03.02.	Csütörtök 2022.03.03.	Péntek 2022.03.04.
Reggeli sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) virslis roppanós ketchup tej (07.) citromos tea E:1 841(Kj) 440(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 67(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 279(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs joghurt (07.) gyümölcs tea E:4 046(Kj) 968(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:132(g) Zsir: 31(g)Cuk: 99(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	marha párizsi sajtkrém-natúr (07.) szezámagos kifli (01,07,11,) kakaó (07.) gyümölcs tea E:1 732(Kj) 414(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 47(g) Zsir: 18(g)Cuk: 23(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 380(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajjízú (07.) méz tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea E:1 685(Kj) 403(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 69(g) Zsir: 13(g)Cuk: 42(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 276(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) kenőmájás (10,09,06,07,) tv.paprika kakaó (07.) citromos tea E:1 810(Kj) 433(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 55(g) Zsir: 12(g)Cuk: 23(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 277(mg)
Tízórai gyümölcs tea E: 74(Kj) 18(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 0(g)Cuk: 4(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(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)	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)	krémtúrós milli (07.) E:7 070(Kj) 1 691(KCal) F: 69(g)Kol: 0(g)Sz:260(g) Zsir: 40(g)Cuk:250(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 264(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)
Ebéd betyárleves (09,03,01,07,10,12,) sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03,) alma E:1 699(Kj) 406(KCal) F: 20(g)Kol: 76(g)Sz: 39(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:2,26(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 223(mg)	sárgaborsógyulás-lecsókolbásszal (09,01,03,07,10,12,) óvári csirkemellfilé (07,01,03,09,10,) burgonyapüré (07.) őszibarack befőtt E:2 143(Kj) 513(KCal) F: 34(g)Kol: 62(g)Sz: 39(g) Zsir: 24(g)Cuk: 4(g)Só:2,59(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 179(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) főtt sertés húsz meggymártás 1/2 adag (01,07,) párolt rizs E:1 861(Kj) 445(KCal) F: 20(g)Kol: 2(g)Sz: 67(g) Zsir: 10(g)Cuk: 19(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 32(mg)	lebbencs leves (09,12,01,03,07,10,) burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) sült csirkemcomb rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 496(Kj) 358(KCal) F: 19(g)Kol: 24(g)Sz: 43(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 36(mg)	tejfölös fejtett bableves (07,09,01,03,10,12,) darázs fészkek (01,07,03,08,) E:2 815(Kj) 674(KCal) F: 16(g)Kol: 34(g)Sz: 88(g) Zsir: 25(g)Cuk: 36(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 161(mg)
Uzsonna margarinos kenyér szeletelt (01,) trappista sajt (07.) margarin-multivitaminos (07,) uborka E: 476(Kj) 114(KCal) F: 6(g)Kol: 27(g)Sz: 1(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 153(mg)	félbarna kenyér 1kg/cs (01,) margarin-multivitaminos (07,) bécsi felvágott paradicsom E: 266(Kj) 64(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	túrós csiga (01,07,03,06,08,11,) müzli szelet cerbona E: 802(Kj) 192(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 30(mg)	marha párizsi margarin-vajjízú (07,) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) E: 775(Kj) 185(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 14(mg)	sós pereg 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)