

Étlap (Bölsöde (r, t, e,u) 0-3)

2022.03.28 - 2022.04.03.

Hétfő 2022.03.28	Kedd 2022.03.29.	Szerda 2022.03.30.	Csütörtök 2022.03.31.	Péntek 2022.04.01.
Reggeli zala felvágott tv.paprika teljeskiórlésu búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) epres tej (07,) E:1 709(Kj) 409(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 50(g) Zsir: 16(g)Cuk: 24(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 256(mg)	tojáskrém (03,10,07,) graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) hónaposretek kakaó (07,) gyümölcs tea E:1 604(Kj) 384(KCal) F: 16(g)Kol:152(g)Sz: 53(g) Zsir: 11(g)Cuk: 21(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 282(mg)	félbarna kenyér 1kg/cs (01,) füstöltfűz olaszfelvágott margarin-multivitaminos (07,) tv.paprika citromos tea E: 722(Kj) 173(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)	pulykamell sonka margarin-vajjuz (07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) kaliforniai paprika gyümölcs tea E: 823(Kj) 197(KCal) F: 8(g)Kol: 11(g)Sz: 34(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 11(mg)	sajtos csiga 65g (01,03,07,06,08,11,) kisdobozos madártej 200ml (07,) gyümölcs tea E:1 282(Kj) 307(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 15(g)Cuk: 18(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 26(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)	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)	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)	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)
Ebéd zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,) E:1 819(Kj) 435(KCal) F: 20(g)Kol: 53(g)Sz: 43(g) Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 151(mg)	tavaszi leves (09,01,03,07,10,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) sós burgonya E:1 494(Kj) 357(KCal) F: 13(g)Kol: 37(g)Sz: 45(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:2,47(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 29(mg)	zöldbab leves (01,03,07,09,10,) sült harcsafilé (01,) bulgur (01,03,07,09,10,) uborka saláta E:1 631(Kj) 390(KCal) F: 24(g)Kol: 2(g)Sz: 49(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:2,33(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 223(mg)	csirkeraguleves (01,03,09,07,10,) meggyesnúdli mákbundában (01,03,07,05,) alma E:2 143(Kj) 513(KCal) F: 18(g)Kol: 14(g)Sz: 72(g) Zsir: 16(g)Cuk: 17(g)Só:2,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 164(mg)	sertés raguleves (09,01,03,07,10,) rizseslecsó-virslivel (01,03,07,09,10,) túró rudi (07,06,05,) E:16 456(Kj) 3 937(KCal) F:109(g)Kol: 29(g)Sz:430(g) Zsir:196(g)Cuk:373(g)Só:3,05(g) Tel.Zs:155(g)Ca: 116(mg)
Uzsonna 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)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) kenőmájás (10,09,06,07,) uborka E:1 064(Kj) 255(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 35(mg)	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)	sós perec 100g (01,03,07,) banán E:1 673(Kj) 400(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 16(g)Cuk: 4(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)	bécsi felvágott margarinos kenyér szeletelt (01,) vajkrém natúr (07,) E: 286(Kj) 68(KCal) F: 2(g)Kol: 29(g)Sz: 2(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,28(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 6(mg)