

Étlap (Bölsöde (r, t, e,u) 0-3)

2022.04.04 - 2022.04.10.

Hétfő 2022.04.04	Kedd 2022.04.05.	Szerda 2022.04.06.	Csütörtök 2022.04.07.	Péntek 2022.04.08.
Reggeli csikos kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) méz vanília tej (07,) citromos tea E:1 897(Kj) 454(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 74(g) Zsir: 13(g)Cuk: 48(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 276(mg)	füstöltizü olaszfelvágott kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) margarin-vajizü (07,) kakaó (07,) gyümölcs tea E:1 752(Kj) 419(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 52(g) Zsir: 16(g)Cuk: 20(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 272(mg)	tojásrántotta (03,07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea E:2 472(Kj) 591(KCal) F: 26(g)Kol:527(g)Sz: 53(g) Zsir: 31(g)Cuk: 21(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 317(mg)	baromfi párizsi félbarna kenyér 1kg/cs (01,) sajtkrém-natúr (07,) hónaposretek gyümölcs tea E: 590(Kj) 141(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 9(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 138(mg)	virslis roppanós burgonyás kifli 50 g (01,03,07,) ketchup narancslé 100% 2 dl E:3 535(Kj) 846(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz:145(g) Zsir: 18(g)Cuk: 95(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 9(mg)
Tízórai 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)	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)	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)	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 erőleves (09,01,03,07,10,06,) borsos sertéstokány (09,12,01,03,07,10,) bulgur (01,03,07,09,10,) E:1 345(Kj) 322(KCal) F: 15(g)Kol: 38(g)Sz: 37(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 17(mg)	nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) finomfőzelék (01,07,03,09,10,) sertés rolád (03,01,07,09,10,06,08,11,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 771(Kj) 424(KCal) F: 17(g)Kol: 46(g)Sz: 55(g) Zsir: 14(g)Cuk: 9(g)Só:4,48(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 76(mg)	karfiolleves (09,01,03,07,10,) pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) káposzta saláta E:1 466(Kj) 351(KCal) F: 14(g)Kol: 28(g)Sz: 41(g) Zsir: 14(g)Cuk: 5(g)Só:7,57(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 33(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03,) csirke gyros salátával, öntettel (01,03,07,09,10,) párolt rizs E:1 962(Kj) 469(KCal) F: 31(g)Kol: 61(g)Sz: 53(g) Zsir: 15(g)Cuk: 3(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 84(mg)	frankfurtilves (07,01,09,12,03,10,) joghurtos őszibarackospite (07,01,03,06,08,11,) E:2 479(Kj) 593(KCal) F: 13(g)Kol:127(g)Sz: 76(g) Zsir: 25(g)Cuk: 38(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 74(mg)
Uzsonna ízes sonka margarin-multivitaminos (07,) teljeskiörlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika E: 668(Kj) 160(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 16(mg)	sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) ivójoghurt Jogobella 250g (07,) E:1 227(Kj) 294(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 3(g)Cuk: 14(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 30(mg)	briós (01,03,07,06,08,11,) banán E:1 250(Kj) 299(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 99(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kockasajt (07,) E:1 305(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol:140(g)Sz: 32(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 26(mg)	füstölt csirkemellsonka kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) margarin-multivitaminos (07,) uborka E: 718(Kj) 172(KCal) F: 9(g)Kol: 11(g)Sz: 22(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 17(mg)