

Étlap (25.HÉT)

2024.06.17 - 2024.06.23.

Hétfő 2024.06.17	Kedd 2024.06.18.	Szerda 2024.06.19.	Csütörtök 2024.06.20.	Péntek 2024.06.21.
Tízórai Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Alpesi szalámi (06.) Kigyó uborka E:1 316(Kj) 315(KCal) F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Tej (07.) Kakaós kalács (01,03.) Margarin E:1 557(Kj) 373(KCal) F: 14(g)Kol: 24(g)Sz: 55(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Gyümölcs tea Zsemle (01.) Margarin Szerencse szelet E: 901(Kj) 216(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Kakaó (07.) Vajas kifli (01.) E:1 247(Kj) 298(KCal) F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 36(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd Fokhagyma krémleves (01.) Levesgyöngy (01.) Csikós tokány (07.) Orsótészta(durum) (01,03.) E:2 246(Kj) 537(KCal) F: 22(g)Kol: 75(g)Sz: 84(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Polenta galuska leves (09,01,03.) Sólet árpagyönggyel, füstölthússal (01,06.) Kenyér (01.) Gyümölcs E:2 978(Kj) 712(KCal) F: 36(g)Kol: 99(g)Sz:109(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Zöldséges csirke gulyás Aranysalámi (01,07,08,03.) Vanília sodó (07,03,01.) E:4 457(Kj) 1 066(KCal) F: 33(g)Kol:143(g)Sz:139(g) Zsir: 29(g)Cuk: 25(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Teffölös karfiol leves Rántott sertésborda (01,03.) Petrezselymes burgonya Kinder tejszelet E:3 923(Kj) 938(KCal) F: 25(g)Kol: 86(g)Sz: 79(g) Zsir: 26(g)Cuk: 8(g)Só:3,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna Kenyér (01.) Margarin Áfonya lekvár E: 775(Kj) 185(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Sajtos párizsi (06,07.) E:1 228(Kj) 294(KCal) F: 12(g)Kol: 32(g)Sz: 6(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Lilahagyma Kenyér (01.) Tepertőkrém (01.) E:1 415(Kj) 339(KCal) F: 10(g)Kol: 86(g)Sz: 40(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Káposzta saláta Margarin Uzsonna sonka (06.) Paradicsom E: 606(Kj) 145(KCal) F: 10(g)Kol: 16(g)Sz: 7(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	