

Étlap (2.HÉT)

2025.01.06 - 2025.01.12.

Hétfő 2025.01.06	Kedd 2025.01.07.	Szerda 2025.01.08.	Csütörtök 2025.01.09.	Péntek 2025.01.10.
<p>Tízórai</p> <p>Gyümölcs tea Kenyér (01,) Kenőmájás</p> <p>E:1 032(Kj) 247(KCal) F: 7(g)Kol: 34(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tej (07,) Briós (01,03,)</p> <p>E:1 134(Kj) 271(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 39(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcs tea Búzakorpás diák zsemle Jérce saláta gazdagon (07,10,)</p> <p>E:1 611(Kj) 385(KCal) F: 22(g)Kol: 16(g)Sz: 33(g) Zsir: 16(g)Cuk: 13(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Karamell (07,) Vajas kalács (01,03,)</p> <p>E: 950(Kj) 227(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 27(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01,) Medvehagymás körözött Lilahagyma</p> <p>E:1 542(Kj) 369(KCal) F: 20(g)Kol: 24(g)Sz: 55(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>Csont leves (01,03,) Zöldborsós csirkeragu Orsótészta(durum) (01,03,)</p> <p>E:2 205(Kj) 527(KCal) F: 33(g)Kol: 49(g)Sz: 84(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Lebbencs leves (01,03,) Zöldbab főzelék (03,01,07,) Sertés pörkölt</p> <p>E:2 136(Kj) 511(KCal) F: 21(g)Kol: 54(g)Sz: 76(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Sertés raguleves Tejberizs (07,) Kakaó szórás</p> <p>E:1 776(Kj) 425(KCal) F: 20(g)Kol: 61(g)Sz: 79(g) Zsir: 11(g)Cuk: 18(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Fahéjas almaleves (01,07,) Grill csirkecomb Párolt rizsköret Vajas bébi répa</p> <p>E:2 074(Kj) 496(KCal) F: 23(g)Kol: 9(g)Sz:178(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Zöldség leves (09,01,) Serpényös burgonya virslivel (01,) Vegyes vágott savanyúság Túró rudi (07,)</p> <p>E:1 568(Kj) 375(KCal) F: 17(g)Kol: 51(g)Sz: 50(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Kenyér (01,) Margarin Lekvár</p> <p>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)</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01,) Margarin Olasz felvágott (06,) Kigyó uborka</p> <p>E:1 369(Kj) 328(KCal) F: 11(g)Kol: 40(g)Sz: 7(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kenyér (01,) Zöldfűszeres vajkrém (07,03,) Jégesap retek</p> <p>E: 772(Kj) 185(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01,) Margarin Uzsonna sonka (06,) Zöldpaprika</p> <p>E:1 106(Kj) 265(KCal) F: 15(g)Kol: 16(g)Sz: 8(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kifli (01,07,) Kocka sajt (07,)</p> <p>E: 923(Kj) 221(KCal) F: 28(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>