

Étlap (3.HÉT)

2025.01.13 - 2025.01.19.

Hétfő 2025.01.13	Kedd 2025.01.14.	Szerda 2025.01.15.	Csütörtök 2025.01.16.	Péntek 2025.01.17.
Tízórai Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Nosztalgia felvágott E:1 409(Kj) 337(KCal) F: 10(g)Kol: 40(g)Sz: 32(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Kakaós kalács (01,03.) E:1 480(Kj) 354(KCal) F: 14(g)Kol: 24(g)Sz: 55(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Zsemle (01.) Margarin Sajtos párizsi (06,07.) Saláta levél E:1 337(Kj) 320(KCal) F: 11(g)Kol: 32(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tejeskávé (07.) Kifli (01,07.) E:1 244(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)	Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Tepertőkrém (01.) Lilahagyma E:1 835(Kj) 439(KCal) F: 16(g)Kol: 86(g)Sz: 54(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Ebéd Rozmaringos szárnys raguleves Diós metélt (01,03,08.) E:2 599(Kj) 622(KCal) F: 21(g)Kol: 45(g)Sz: 82(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Magyaros burgonya leves (01.) Székelykáposzta (07,01.) Kenyér (01.) E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 15(g)Kol: 42(g)Sz: 54(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tojás leves (03,01.) Zöldséges-húsos penne (07.) Reszelt sajt (07.) E:3 564(Kj) 853(KCal) F: 38(g)Kol:225(g)Sz: 85(g) Zsir: 37(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Paradicsom leves (01,09.) Tavaszi csirkemell ragu (01.) Bulgur (01.) E:1 134(Kj) 271(KCal) F: 26(g)Kol: 5(g)Sz: 34(g) Zsir: 2(g)Cuk: 4(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Fejtett bableves (01.) Spenót (07,01.) Főtt burgonya Főtt tojás (03.) Gyümölcs E:2 449(Kj) 586(KCal) F: 31(g)Kol:221(g)Sz: 91(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Üzsonna Kenyér (01.) Medvehagymás sajtkrém Zöld paprika E:1 136(Kj) 272(KCal) F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 35(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Szerencse szelet Sárgarépa hasáb E: 952(Kj) 228(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 12(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Őszibarackos túrókrém E: 956(Kj) 229(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 39(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Soproni felvágott (06.) Kigyó uborka E:1 184(Kj) 283(KCal) F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 7(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Lekváros bukta (01,03.) E:1 348(Kj) 322(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)