

Étlap (4.HÉT)

2025.01.20 - 2025.01.26.

Hétfő 2025.01.20	Kedd 2025.01.21.	Szerda 2025.01.22.	Csütörtök 2025.01.23.	Péntek 2025.01.24.
Tízórai Gyümölcs tea Kenyér (01,) Margarin Alpesi szalámi (06,) Zöld paprika E:1 365(Kj) 326(KCal) F: 11(g)Kol: 34(g)Sz: 35(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07,) Sajtos stangli (01,07,) E:1 348(Kj) 322(KCal) F: 19(g)Kol: 24(g)Sz: 37(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Görög zsemle Margarin Csirkemell sonka (06,) E: 887(Kj) 212(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kakaós tej Foszlós kalács (01,03,) Margarin E:1 699(Kj) 407(KCal) F: 18(g)Kol: 42(g)Sz: 52(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Kenyér (01,) Tojáspástétom (03,10,) Lilahagyma E:1 060(Kj) 254(KCal) F: 7(g)Kol: 63(g)Sz: 38(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Tarhonya leves (01,) Csikós tokány (07,) Copfocska tézszaköret (01,03,) E:2 943(Kj) 704(KCal) F: 29(g)Kol: 75(g)Sz:111(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Májgaluska leves (01,03,) Paradicsomos káposzta főzelék Húspogácsa (01,03,) Gyümölcs E:1 577(Kj) 377(KCal) F: 25(g)Kol: 59(g)Sz: 36(g) Zsir: 12(g)Cuk: 9(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kertész leves (09,01,) Brassói aprópecsenye sült burgonyával Mongol káposzta saláta E:1 120(Kj) 268(KCal) F: 11(g)Kol: 30(g)Sz: 34(g) Zsir: 5(g)Cuk: 5(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Lencse leves kolbásszal (06,) Piskóta kocka (03,01,07,) Csoki öntet (07,01,) E:3 167(Kj) 758(KCal) F: 27(g)Kol:184(g)Sz: 97(g) Zsir: 23(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs leves (07,01,) Rántott hal (04,01,03,) Párolt rizsköret Tartár mártás (07,10,) E:3 005(Kj) 719(KCal) F: 35(g)Kol: 60(g)Sz:189(g) Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Üzsonna Kenyér (01,) Mogyorókrém (08,) E:1 012(Kj) 242(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01,) Margarin Lönchús (06,) E:1 198(Kj) 287(KCal) F: 11(g)Kol: 34(g)Sz: 7(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01,) Magyaros vajkrém (07,) Kigyó uborka E: 911(Kj) 218(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01,) Margarin Zala felvágott (06,) Retek E: 961(Kj) 230(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Vaniliás puding (07,) E:1 385(Kj) 331(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 53(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)