

Étlap (6.HÉT)

2025.02.03 - 2025.02.09.

Hétfő 2025.02.03	Kedd 2025.02.04.	Szerda 2025.02.05.	Csütörtök 2025.02.06.	Péntek 2025.02.07.
Tízórai Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Csemege szalámi (06.) E:1 374(Kj) 329(KCal) F: 10(g)Kol: 3(g)Sz: 32(g) Zsír: 12(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) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Reszelt sajt (07.) E:1 109(Kj) 265(KCal) F: 9(g)Kol: 14(g)Sz: 32(g) Zsír: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tejeskávé (07.) Vajas kifli (01.) E:1 144(Kj) 274(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 36(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Kenyér (01.) Körözött (07,01,03.) Újhagyma E:1 226(Kj) 293(KCal) F: 19(g)Kol: 19(g)Sz: 40(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Becsinalt leves (09,01.) Meggyes nudli Fahéj szórás E:2 521(Kj) 603(KCal) F: 18(g)Kol: 70(g)Sz: 88(g) Zsír: 11(g)Cuk: 17(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Magyaros burgonya leves (01.) Tarkabab főzelék Debreceni grill kolbász (06.) Gyümölcs E:2 559(Kj) 612(KCal) F: 22(g)Kol: 15(g)Sz: 54(g) Zsír: 32(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Húsleves (09,01,03.) Sertés apró vadas mártásban (07,09,01,10.) Makaróni (01,03.) E:2 815(Kj) 673(KCal) F: 27(g)Kol: 88(g)Sz:101(g) Zsír: 13(g)Cuk: 3(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Paradicsom leves (01,09.) Rántott csirkemell (01,03.) Burgonya köret Jégsaláta E:2 105(Kj) 504(KCal) F: 30(g)Kol: 36(g)Sz: 73(g) Zsír: 3(g)Cuk: 13(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tárkonyos zöldségleves (01,07.) Tarhonyás hús (01.) Csemege uborka E:1 430(Kj) 342(KCal) F: 16(g)Kol: 26(g)Sz: 46(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Üzsonna Kenyér (01.) Zöldfűszeres vajkrém (07,03.) E: 658(Kj) 157(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Házi májpástétom Paradicsom E:1 012(Kj) 242(KCal) F: 9(g)Kol:140(g)Sz: 36(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Görög zsemle Margarin Soproni felvágott (06.) Zöld paprika E:1 156(Kj) 277(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 26(g) Zsír: 13(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.) Sárgarépa hasáb E:1 346(Kj) 322(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 12(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Túrós táska (01,03,07.) E:1 050(Kj) 251(KCal) F: 9(g)Kol: 50(g)Sz: 41(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)