

Étlap (11.HÉT)

2025.03.10 - 2025.03.16.

Hétfő 2025.03.10	Kedd 2025.03.11.	Szerda 2025.03.12.	Csütörtök 2025.03.13.	Péntek 2025.03.14.
Tízórai Gyümölcs tea Kenyér (01.) Kenőmájás Újhagyma E:1 149(Kj) 275(KCal) F: 16(g)Kol: 34(g)Sz: 38(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Briós (01,03.) 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)	Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Reszelt sajt (07.) E:1 219(Kj) 292(KCal) F: 10(g)Kol: 14(g)Sz: 7(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kakaós tej Kifli (01,07.) E:1 460(Kj) 349(KCal) F: 16(g)Kol: 42(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Kenyér (01.) Magyaros vajkrém (07.) E:1 061(Kj) 254(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Tarhonya leves (01.) Zöldborsós csirkeragu Párolt rizsköret E:2 535(Kj) 606(KCal) F: 42(g)Kol: 4(g)Sz:196(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Zöldséges húsgaluska leves Lucskos káposzta (01.) sertés hússal E: 633(Kj) 151(KCal) F: 8(g)Kol: 26(g)Sz: 16(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Alföldi gulyásleves (09.) Csipetkével (01.) Túrógombóc (07,01,03.) Vaníliás tejföl (07.) E:3 443(Kj) 824(KCal) F: 42(g)Kol:276(g)Sz: 63(g) Zsir: 31(g)Cuk: 21(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Paradicsom leves (01,09.) Rántott csirkemell (01,03.) Burgonyapüré (07.) Jégsaláta E:2 182(Kj) 522(KCal) F: 31(g)Kol: 46(g)Sz: 67(g) Zsir: 8(g)Cuk: 13(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Karalábé leves Spenót (07,01.) Főtt tojás (03.) Főtt burgonya Gyümölcs E:1 645(Kj) 394(KCal) F: 18(g)Kol:221(g)Sz: 57(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna Bagette (01,07.) Sonkás sajtkrém (07,06.) E:1 044(Kj) 250(KCal) F: 16(g)Kol: 43(g)Sz: 26(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Margarin Uzsonna sonka (06.) Kigyó uborka E: 989(Kj) 237(KCal) F: 13(g)Kol: 16(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Zsemle (01.) Margarin Olasz felvágott (06.) Sárgarépa hasáb E:1 333(Kj) 319(KCal) F: 11(g)Kol: 40(g)Sz: 37(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Császárszalonna (06.) Savanyú káposzta E:1 691(Kj) 404(KCal) F: 10(g)Kol: 21(g)Sz: 7(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Vaníliás 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)