

# Étlap ( 25.HÉT )

2024.06.17 - 2024.06.23.

<b>Hétfő</b> 2024.06.17	<b>Kedd</b> 2024.06.18.	<b>Szerda</b> 2024.06.19.	<b>Csütörtök</b> 2024.06.20.	<b>Péntek</b> 2024.06.21.
<b>Tízórai</b>  Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Alpesi szalámi (06.) Kígyó uborka  E:1 316(Kj) 315(KCal) F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	  Tej (07.) Kakaós kalács (01,03.) Margarin  E:1 557(Kj) 373(KCal) F: 14(g)Kol: 24(g)Sz: 55(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	  Gyümölcs tea Zsemle (01.) Margarin Szerencse szelet  E: 901(Kj) 216(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	  Kakaó (07.) Vajas kifli (01.)  E:1 247(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 Kenyér (01.) Margarin Piknik szalámi (06.) Paprika  E: 967(Kj) 231(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b>  Fokhagyma krémleves (01.) Levesgyöngy (01.) Csikós tokány (07.) Orsótészta(durum) (01,03.)  E:2 246(Kj) 537(KCal) F: 22(g)Kol: 75(g)Sz: 84(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	  Polenta galuska leves (09,01,03.) Sólet árpagyönggyel, füstölthússal (01,06.) Kenyér (01.) Gyümölcs  E:2 978(Kj) 712(KCal) F: 36(g)Kol: 99(g)Sz:109(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	  Zöldséges csirke gulyás Diós metélt (01,03,08.)  E:4 612(Kj) 1 103(KCal) F: 37(g)Kol: 45(g)Sz:180(g) Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	  Tejfölös karfiol leves Pásztor tarhonya (01,06.) Káposzta saláta  E:1 741(Kj) 417(KCal) F: 18(g)Kol: 20(g)Sz: 41(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	  Tejszínes gyümölcs leves (07,01.) Rántott csirkemell (01,03.) Kukoricás rizs Kinder tejszelet  E:3 445(Kj) 824(KCal) F: 31(g)Kol: 50(g)Sz: 88(g) Zsir: 17(g)Cuk: 18(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Uzsonna</b>  Kenyér (01.) Margarin Áfonya lekvár  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)	  Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Sajtos párizsi (06,07.)  E:1 228(Kj) 294(KCal) F: 12(g)Kol: 32(g)Sz: 6(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	  Lilahagyma Kenyér (01.) Tepertőkrém (01.)  E:1 415(Kj) 339(KCal) F: 10(g)Kol: 86(g)Sz: 40(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	  Kenyér (01.) Margarin Uzsonna sonka (06.) Paradicsom  E:1 022(Kj) 245(KCal) F: 14(g)Kol: 16(g)Sz: 34(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	  Nutellás croissant (01,07.)  E:1 037(Kj) 248(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)