

Étlap (45.HÉT)

2024.11.04 - 2024.11.10.

Hétfő 2024.11.04	Kedd 2024.11.05.	Szerda 2024.11.06.	Csütörtök 2024.11.07.	Péntek 2024.11.08.
Tízórai Gyümölcs tea Kenyér(01.) Kenőmájás Zöld paprika E:1 116(Kj) 267(KCal) F: 9(g)Kol: 34(g)Sz: 35(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 Görög zsemle Margarin Lönchús (06.) Sárgarépa hasáb E:1 371(Kj) 328(KCal) F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 30(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Kakaós tej Vajas kifli (01.) 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 Félbarna kenyér (01.) Snidlinges tojáspástétom (03,07.) Paradicsom E:1 280(Kj) 306(KCal) F: 15(g)Kol:106(g)Sz: 49(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Ebéd Paradicsom leves (01,09.) Zöldborsós csirkeragu Bulgur (01.) E:1 177(Kj) 282(KCal) F: 22(g)Kol: 4(g)Sz: 36(g) Zsir: 2(g)Cuk: 8(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Csurgatott tojásleves Székelykáposzta (01,07.) Kenyér (01.) Gyümölcs E:1 836(Kj) 439(KCal) F: 17(g)Kol:181(g)Sz: 56(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Csont leves (01,03.) Fokhagymás-mustáros sertés szelet (10.) Burgonya köret E:2 051(Kj) 491(KCal) F: 24(g)Kol: 53(g)Sz: 80(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Rozmaringos szárnyas raguleves Mákos metélt (01,03.) E:2 481(Kj) 594(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Gyümölcsös ivólé Zöldséges rizseshús E:1 315(Kj) 315(KCal) F: 12(g)Kol: 35(g)Sz: 72(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna Kenyér (01.) Margarin Eper 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)	 Kenyér(01.) Margarin Olasz felvágott (06.) E:1 224(Kj) 293(KCal) F: 10(g)Kol: 40(g)Sz: 31(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Foszlós kalács (01,03.) Gyümölcsös túrókrém (07.) E:1 060(Kj) 253(KCal) F: 11(g)Kol: 19(g)Sz: 36(g) Zsir: 6(g)Cuk: 3(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Tepertőkrém (01.) Lilahagyma E:1 525(Kj) 365(KCal) F: 11(g)Kol: 86(g)Sz: 14(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Kakaós csiga (01,03.) E:1 075(Kj) 257(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)