

Étlap (Gyerek 3-6)

2022.07.11 - 2022.07.17.



Hétfő 2022.07.11	Kedd 2022.07.12.	Szerda 2022.07.13.	Csütörtök 2022.07.14.	Péntek 2022.07.15.
Tízórai citromos tea* halkrém + tk.kenyér (olajoshal) (01,07.) lilahagyma* E:1 610(Kj) 385(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 12(mg)	tej* (07.) fahéjas kifli (01,03,07.) diákcsemege (05,08.) E:1 601(Kj) 383(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 15(g)Cuk: 24(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 240(mg)	citromos tea* sajtkrém (07.) kenyér teljeskiorlésu* kápia paprika friss* (01,07,03.) E: 991(Kj) 237(KCal) F: 8(g)Kol: 11(g)Sz: 38(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 61(mg)	tej* (07.) margarinos kenyér teljeskiorlésu (01,07.) sonkakrém* (07.) karalábé friss* E:1 876(Kj) 449(KCal) F: 26(g)Kol: 32(g)Sz: 34(g) Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só:3,22(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 260(mg)	citromos tea* zöldségkrém* kenyér teljeskiorlésu* uborka friss* E:1 086(Kj) 260(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 10(mg)
Ebéd tarhonyaleves* (01,03,07,09,10.) túrós tészta (01,07.) E:2 033(Kj) 486(KCal) F: 23(g)Kol: 35(g)Sz: 65(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só:2,49(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 112(mg)	zöldségleves* (01,03,07,09,10.) finom fozelék (07.) sertésszelet* (07.) kenyér teljeskiorlésu* E:2 410(Kj) 576(KCal) F: 27(g)Kol: 26(g)Sz: 78(g) Zsir: 16(g)Cuk: 4(g)Só:3,58(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 135(mg)	paradicsomleves* (01.) eszterházy pulykatokány* (10,07,01.) bulgur* (07,01,03.) E:1 500(Kj) 359(KCal) F: 18(g)Kol: 21(g)Sz: 33(g) Zsir: 17(g)Cuk: 12(g)Só:3,36(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 89(mg)	kertész leves sóskamártás -tojás - fott burgonya (07,01,03.) E:1 623(Kj) 388(KCal) F: 14(g)Kol:210(g)Sz: 48(g) Zsir: 15(g)Cuk: 15(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 154(mg)	gyümölcs leves (vegyes) (07,01.) fokhagymás sertéssült* rizibizi* (07,01,03.) cékla 10/1 (édesítőszerrel) E:1 803(Kj) 431(KCal) F: 17(g)Kol: 26(g)Sz: 67(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 50(mg)
Uzsonna dinnye* kifli* (01,07.) E: 423(Kj) 101(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 21(mg)	gyümölcsös joghurt - áfonya* (07.) kifli* (01,07.) E: 775(Kj) 185(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 189(mg)	alma* kifli (01,07.) E: 519(Kj) 124(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 1(g)Cuk: 1(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 21(mg)	cikkelyes sajt* (07.) zsemle* (01.) sárgarépa friss* E: 673(Kj) 161(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 3(g)Cuk: 2(g)Só:2,65(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 100(mg)	barack múzszelet - gyümölcsös (01,11,06,07,08.) E: 494(Kj) 118(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 2(g)Cuk: 6(g)Só:0,06(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 8(mg)