

# Étlap ( Bölsöde ( r, t, e,u) 0-3 )

2021.05.03 - 2021.05.09.

<b>Hétfő</b> 2021.05.03	<b>Kedd</b> 2021.05.04.	<b>Szerda</b> 2021.05.05.	<b>Csütörtök</b> 2021.05.06.	<b>Péntek</b> 2021.05.07.
<b>Reggeli</b> <b>marha párizsi</b> <b>margarin-multivitaminos (07.)</b> <b>tönkölyös-hajdinás zsemle TK</b> (01,11,03,06,07,08,) <b>banán</b> <b>citromos tea</b> E:1 724(Kj) 412(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 127(mg)	<b>csíkos kalács (01,03,07,06,08,11.)</b> <b>margarin-vajjízú (07.)</b> <b>méz</b> <b>kakaó (07.)</b> <b>gyümölcs tea</b> E:1 677(Kj) 401(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 67(g) Zsir: 13(g)Cuk: 45(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 279(mg)	<b>pizzás csiga 65g (01,07,03,06,08,11.)</b> <b>karamellás tej (07.)</b> <b>citromos tea</b> E:1 626(Kj) 389(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 46(g) Zsir: 15(g)Cuk: 25(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 240(mg)	<b>sonkás szelet</b> <b>margarin-joghurtos (07.)</b> <b>paradicsom</b> <b>rozsenyér TK (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>körte</b> <b>gyümölcs tea</b> E: 995(Kj) 238(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 4(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)	<b>virslis roppanós</b> <b>ketchup</b> <b>vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>rostos őszibaracklé</b> E:1 058(Kj) 253(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)
<b>Tízórai</b> <b>tej (07.)</b> E: 466(Kj) 111(KCal) F: 6(g)Kol: 20(g)Sz: 9(g) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	<b>alma</b> E: 58(Kj) 14(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	<b>körte</b> E: 97(Kj) 23(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	<b>tej (07.)</b> E: 466(Kj) 111(KCal) F: 6(g)Kol: 20(g)Sz: 9(g) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	<b>banán</b> <b>krémtúró milli (07.)</b> E:7 465(Kj) 1 786(KCal) F: 70(g)Kol: 0(g)Sz:282(g) Zsir: 40(g)Cuk:250(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 363(mg)
<b>Ebéd</b> <b>paradicsom leves (01,09,03,07,10.)</b> <b>mézes mustáros sertés ragu (10.)</b> <b>bulgur (01,03,07,09,10.)</b> E:1 571(Kj) 376(KCal) F: 14(g)Kol: 31(g)Sz: 45(g) Zsir: 16(g)Cuk: 9(g)Só:2,96(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 12(mg)	<b>zöldborsó krémleves (09,01,03,07,10.)</b> <b>rakott burgonya-kolbásszal,tojással</b> (07,01,03,09,10,12,) <b>csemege uborka</b> E:1 950(Kj) 467(KCal) F: 17(g)Kol:178(g)Sz: 35(g) Zsir: 28(g)Cuk: 5(g)Só:5,05(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 105(mg)	<b>minestrone leves (09,01,03,07,10.)</b> <b>natúr csirkemell (01.)</b> <b>sajtmártás (07,01,08,)</b> <b>párolt rizs</b> E:1 915(Kj) 458(KCal) F: 26(g)Kol: 33(g)Sz: 50(g) Zsir: 16(g)Cuk: 3(g)Só:1,88(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 181(mg)	<b>erőleves (09,01,03,07,10,06.)</b> <b>sajttal-sonkával töltött sertésszelet</b> (07,01,03,06,08,11,) <b>burgonyapüré (07.)</b> <b>uborka saláta</b> E:3 402(Kj) 814(KCal) F: 24(g)Kol: 53(g)Sz: 40(g) Zsir: 62(g)Cuk: 7(g)Só:2,75(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 148(mg)	<b>kacsaraguleves (01,03,09,07,10.)</b> <b>sárgarépás pite (03,08,01,06,07,11,)</b> E:1 628(Kj) 390(KCal) F: 17(g)Kol:168(g)Sz: 57(g) Zsir: 12(g)Cuk: 34(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 58(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>sajtkrém-natúr (07.)</b> <b>kápia paprika</b> <b>fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,)</b> E: 681(Kj) 163(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 138(mg)	<b>rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>kenőmájás (10,09,06,07,)</b> <b>uborka</b> <b>alma</b> E:1 135(Kj) 272(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 35(mg)	<b>gouda sajt (07.)</b> <b>margarin-vajjízú (07.)</b> <b>uborka</b> <b>alma</b> <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11,) E: 952(Kj) 228(KCal) F: 10(g)Kol: 27(g)Sz: 26(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 219(mg)	<b>túrós táska (01,07,03,06,08,11,)</b> E:1 310(Kj) 313(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 8(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 30(mg)	<b>7 magvas spicc (11,01,03,06,07,08,)</b> <b>vajkrém-zöldfűszeres (07.)</b> <b>tv.paprika</b> E:1 042(Kj) 249(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 9(mg)