

# Étlap ( Bölsöde ( r, t, e,u) 0-3 )

2021.08.09 - 2021.08.15.

<b>Hétfő</b> 2021.08.09	<b>Kedd</b> 2021.08.10.	<b>Szerda</b> 2021.08.11.	<b>Csütörtök</b> 2021.08.12.	<b>Péntek</b> 2021.08.13.
<b>Reggeli</b> <b>tojásrántotta (03,07,)</b> <b>kaliforniai paprika</b> <b>vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>almalé 100% I1</b>  E:2 029(Kj) 485(KCal) F: 21(g)Kol:507(g)Sz: 45(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 96(mg)	<b>kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,)</b> <b>citromos limonádé</b>  E:1 269(Kj) 304(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 14(g)Cuk: 19(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 26(mg)	<b>virslis roppanós ketchup</b> <b>tejeskifli (01,03,07,06,08,11,)</b> <b>banán</b> <b>citromos limonádé</b>  E:1 424(Kj) 341(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 134(mg)	<b>cigánysonka</b> <b>margarin-multivitaminos (07,)</b> <b>paradicsom</b> <b>rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>rostos trópusilé</b>  E: 936(Kj) 224(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)	<b>teljeskiőrlésű tepertős pogácsa</b> <b>(01,03,06,07,08,11,)</b> <b>körte</b> <b>citromos limonádé</b>  E:1 084(Kj) 259(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(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>krémtúró milli (07,)</b>  E:7 070(Kj) 1 691(KCal) F: 69(g)Kol: 0(g)Sz:260(g) Zsir: 40(g)Cuk:250(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 264(mg)	<b>kakaó (07,)</b>  E: 610(Kj) 146(KCal) F: 6(g)Kol: 20(g)Sz: 16(g) Zsir: 6(g)Cuk: 16(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 243(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>banán</b>  E: 395(Kj) 95(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)
<b>Ebéd</b> <b>tavaszi leves (09,01,03,07,10,)</b> <b>paprikásburgonya-lecsókolbásszal</b> <b>(01,03,07,09,10,12,)</b> <b>csemege uborka</b>  E:1 354(Kj) 324(KCal) F: 10(g)Kol: 51(g)Sz: 24(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 36(mg)	<b>vajgaluska leves (09,01,07,03,)</b> <b>tejfölös-gombás marha ragu</b> <b>(01,09,12,07,03,10,)</b> <b>tarhonya (01,03,07,09,10,)</b>  E:1 429(Kj) 342(KCal) F: 17(g)Kol: 58(g)Sz: 41(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg)	<b>zöldség leves (09,01,03,)</b> <b>almamártás (01,07,)</b> <b>párolt rizs</b> <b>főtt sertéshús</b>  E:1 798(Kj) 430(KCal) F: 20(g)Kol: 4(g)Sz: 62(g) Zsir: 11(g)Cuk: 15(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)	<b>fahéjas meggyleves (01,07,)</b> <b>harsapaprikás (07,01,09,12,)</b> <b>nokedli (01,03,)</b>  E:1 689(Kj) 404(KCal) F: 28(g)Kol: 5(g)Sz: 79(g) Zsir: 9(g)Cuk: 15(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 145(mg)	<b>marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,)</b> <b>túrós linzer (01,07,03,)</b>  E:2 962(Kj) 709(KCal) F: 28(g)Kol:101(g)Sz: 76(g) Zsir: 29(g)Cuk: 26(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 112(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>alma</b>  E:1 195(Kj) 286(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 2(mg)	<b>zala felvágott</b> <b>kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,)</b> <b>margarin-multivitaminos (07,)</b> <b>uborka</b>  E:1 101(Kj) 263(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 32(mg)	<b>trappista sajt (07,)</b> <b>margarin-vajjízú (07,)</b> <b>vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>jégcsapretek</b>  E: 974(Kj) 233(KCal) F: 10(g)Kol: 27(g)Sz: 29(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 161(mg)	<b>lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,)</b> <b>alma</b>  E:1 345(Kj) 322(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 54(mg)	<b>füstölt csirkemellsonka</b> <b>margarin-vajjízú (07,)</b> <b>paradicsom</b> <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> <b>(01,03,06,07,08,11,)</b>  E: 640(Kj) 153(KCal) F: 8(g)Kol: 11(g)Sz: 25(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)