

# Étlap ( Bölcsöde ( r, t, e,u) 0-3 )

2021.08.16 - 2021.08.22.

<b>Hétfő</b> 2021.08.16	<b>Kedd</b> 2021.08.17.	<b>Szerda</b> 2021.08.18.	<b>Csütörtök</b> 2021.08.19.	<b>Péntek</b> 2021.08.20.
<b>Reggeli</b> <b>teljeskiórlésű virslisroló</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>alma</b> <b>citromos limonádé</b>  E:1 397(Kj) 334(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 2(mg)	<b>tejfölös túró</b> (07.) <b>kornspitz TK</b> (01,06,03,07,08,11,) <b>tv.paprika</b> <b>almalé 100% 11</b>  E:1 136(Kj) 272(KCal) F: 10(g)Kol: 10(g)Sz: 46(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 83(mg)	<b>gyümölcs joghurt</b> (07.) <b>tejeskifli</b> (01,03,07,06,08,11,) <b>citromos limonádé</b>  E:4 109(Kj) 983(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:136(g) Zsir: 31(g)Cuk:102(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	<b>fonott kalács</b> (01,03,07,06,08,11,) <b>margarin-vajzú</b> (07.) <b>mini dzsem</b> <b>citromos limonádé</b>  E:1 090(Kj) 261(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 7(g)Cuk: 26(g)Só:0,37(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 26(mg)	
<b>Tízórai</b> <b>őszibarack</b>  E: 77(Kj) 18(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(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>kakaó</b> (07.)  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>tej</b> (07.)  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>Ebéd</b> <b>jakabgyűlés - marhahússal</b> (07,09,01,03,12,10,) <b>tejberizs</b> (07.) <b>szórat kakaó-fahéj</b>  E:1 365(Kj) 327(KCal) F: 14(g)Kol: 38(g)Sz: 45(g) Zsir: 10(g)Cuk: 20(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 202(mg)	<b>tarhonya leves</b> (01,03,09,12,07,10,) <b>zöldborsó főzelék</b> (01,07.) <b>párizsi pulykamellfilé</b> (03,01,07.) <b>rozskenyér TK - főzelékhez</b> (01,03,06,07,08,11,)  E:2 238(Kj) 535(KCal) F: 25(g)Kol: 88(g)Sz: 50(g) Zsir: 35(g)Cuk: 10(g)Só:3,03(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 97(mg)	<b>csirkeraguleves</b> (01,03,09,07,10,) <b>káposztás tészta</b> (01,03,) <b>túrós rudi</b> (07,06,05,)  E:16 245(Kj) 3 886(KCal) F:110(g)Kol: 26(g)Sz:442(g) Zsir:184(g)Cuk:381(g)Só:1,50(g) Tel.Zs:151(g)Ca: 138(mg)	<b>erőleves</b> (09,01,03,07,10,06,) <b>rántott sertésszelet</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>burgonyapüré</b> (07.) <b>uborka saláta</b>  E:1 555(Kj) 372(KCal) F: 18(g)Kol: 37(g)Sz: 39(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:2,18(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 58(mg)	
<b>Uzsonna</b> <b>füstölt csirkemellsonka</b> <b>teljeskiórlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>margarin-vajzú</b> (07.) <b>uborka</b>  E: 625(Kj) 150(KCal) F: 8(g)Kol: 11(g)Sz: 24(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 17(mg)	<b>sonkás szelet</b> <b>vizes zsemle</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>vajkrém natúr</b> (07.) <b>jégcsapretek</b>  E:1 030(Kj) 247(KCal) F: 10(g)Kol: 29(g)Sz: 31(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 17(mg)	<b>kenőmájás</b> (10,09,06,07,) <b>uborka</b> <b>szezámagos zsemle</b> (01,03,11,06,07,08,)  E: 936(Kj) 224(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 33(mg)	<b>kakaós csiga</b> (01,03,07,06,08,11,) <b>alma</b>  E:1 190(Kj) 285(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 28(mg)	