

# Étlap ( Bölsöde ( r, t, e,u) 0-3 )

2021.08.23 - 2021.08.29.

<b>Hétfő</b> 2021.08.23	<b>Kedd</b> 2021.08.24.	<b>Szerda</b> 2021.08.25.	<b>Csütörtök</b> 2021.08.26.	<b>Péntek</b> 2021.08.27.
<b>Reggeli</b> <b>gabonapehely mézes (01,06.)</b> <b>tej (07.)</b> <b>gyümölcs tea</b>  E: 844(Kj) 202(KCal) F: 7(g)Kol: 20(g)Sz: 28(g) Zsir: 6(g)Cuk: 21(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)	<b>trappista sajt (07.)</b> <b>margarin-vajjízú (07.)</b> <b>uborka</b> <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>rostos őszibaracklé</b>  E: 948(Kj) 227(KCal) F: 10(g)Kol: 27(g)Sz: 29(g) Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 167(mg)	<b>szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,)</b> <b>csirkemájpástétom (09,12,07.)</b> <b>tv.paprika</b> <b>almalé 100% 1l</b>  E:1 137(Kj) 272(KCal) F: 9(g)Kol:107(g)Sz: 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 52(mg)	<b>eperlekvár</b> <b>zsemlelekvár (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>citromos limonádé</b>  E: 876(Kj) 209(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 0(g)Cuk: 22(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 9(mg)	<b>zöldséges felvágott</b> <b>szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,)</b> <b>margarin-multivitaminos (07.)</b> <b>citromos limonádé</b>  E:1 093(Kj) 261(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 27(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>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>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>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>Ebéd</b> <b>tejfölös gombaleves (01,09,07.)</b> <b>édes-savanyú kacsamell (01,03,07,09,10,)</b> <b>bulgur (01,03,07,09,10,)</b>  E: 804(Kj) 192(KCal) F: 7(g)Kol: 2(g)Sz: 35(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 19(mg)	<b>májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11,)</b> <b>finomfőzelék (01,07,03,09,10,)</b> <b>köményes sertéssült</b> <b>rozskenyér TK - főzelékhez</b> (01,03,06,07,08,11,)  E:1 682(Kj) 402(KCal) F: 27(g)Kol:139(g)Sz: 41(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:4,55(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 81(mg)	<b>tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,)</b> <b>rakott cukkini-sertéshússal</b> (07,01,03,09,10,) <b>túró rudi (07,06,05,)</b>  E:16 734(Kj) 4 003(KCal) F:113(g)Kol:130(g)Sz:422(g) Zsir:205(g)Cuk:371(g)Só:3,94(g) Tel.Zs:159(g)Ca: 242(mg)	<b>vegyes gyümölcsleves (01,)</b> <b>sült harsafilé (01,)</b> <b>petrezselymes burgonya</b>  E:1 593(Kj) 381(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 11(g)Cuk: 20(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 214(mg)	<b>sertés raguleves (09,01,03,07,10,)</b> <b>mákos tészta (01,03,)</b> <b>alma</b>  E:1 671(Kj) 400(KCal) F: 14(g)Kol: 17(g)Sz: 52(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 161(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>füstöltízű olaszfelvágott</b> <b>margarin-joghurtos (07.)</b> <b>rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>tv.paprika</b>  E:1 041(Kj) 249(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 16(mg)	<b>szilvás-tepertős papucs (01,03,07,06,08,11,)</b> <b>alma</b>  E:1 492(Kj) 357(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 2(mg)	<b>sajtkrém-natúr (07,)</b> <b>kápia paprika</b> <b>rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,)</b>  E: 985(Kj) 236(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 164(mg)	<b>cigánysonka</b> <b>margarin-multivitaminos (07,)</b> <b>paradicsom</b> <b>rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,)</b>  E: 817(Kj) 195(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)	<b>nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz</b> (01,07,06,11,08,) <b>krémtúró milli (07,)</b>  E:7 653(Kj) 1 831(KCal) F: 71(g)Kol: 0(g)Sz:276(g) Zsir: 47(g)Cuk:257(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 264(mg)