

# Étlap ( Bölsöde ( r, t, e,u) 0-3 )

2021.09.06 - 2021.09.12.

<b>Hétfő</b> 2021.09.06	<b>Kedd</b> 2021.09.07.	<b>Szerda</b> 2021.09.08.	<b>Csütörtök</b> 2021.09.09.	<b>Péntek</b> 2021.09.10.
<b>Reggeli</b> <b>graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>sonkás szelet</b> <b>margarin-vajjízú (07.)</b> <b>tv.paprika</b> <b>citromos tea</b>  E: 776(Kj) 186(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg)	<b>virslis roppanós</b> <b>graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>tej (07.)</b> <b>gyümölcs tea</b> <b>ketchup</b>  E:1 356(Kj) 325(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 37(g) Zsir: 13(g)Cuk: 15(g)Só:1,58(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 261(mg)	<b>csirkemájpástétom (09,12,07,)</b> <b>szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,)</b> <b>uborka</b> <b>kakaó (07.)</b> <b>gyümölcs tea</b>  E:1 562(Kj) 374(KCal) F: 14(g)Kol:127(g)Sz: 49(g) Zsir: 14(g)Cuk: 20(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 274(mg)	<b>zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>mogyorókrém (01,07,08,06,)</b> <b>citromos limonádé</b>  E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 8(g)Cuk: 22(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 11(mg)	<b>gouda sajt (07.)</b> <b>margarin-vajjízú (07.)</b> <b>kaliforniai paprika</b> <b>teljeskiórlésű búzakenyér</b> <b>(01,03,06,07,08,11,)</b> <b>almalé 100% 11</b>  E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 11(g)Kol: 27(g)Sz: 37(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 236(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>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>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>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>Ebéd</b> <b>csirkegulyásleves (09,01,03,07,10,12,)</b> <b>sajtós-tejfölös spagetti (07,01,03,)</b>  E:1 686(Kj) 403(KCal) F: 19(g)Kol: 51(g)Sz: 39(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 219(mg)	<b>tojásleves (03,01,09,12,07,10,)</b> <b>zöldborsó főzelék (01,07,)</b> <b>párizsi pulykamellfilé (03,01,07,)</b> <b>rozskenyér TK - főzelékhez</b> <b>(01,03,06,07,08,11,)</b>  E:2 280(Kj) 545(KCal) F: 28(g)Kol:213(g)Sz: 44(g) Zsir: 38(g)Cuk: 10(g)Só:2,77(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 102(mg)	<b>őszibarack krémleves (07,01,)</b> <b>rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>petrezselymes burgonya</b> <b>tatziki (07,)</b>  E:1 640(Kj) 392(KCal) F: 18(g)Kol: 41(g)Sz: 42(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 52(mg)	<b>nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,)</b> <b>sajtalatt sült cukkinis csirkecombfilé</b> <b>(07,01,03,09,10,)</b> <b>párolt rizs</b> <b>szilva</b>  E:1 987(Kj) 475(KCal) F: 28(g)Kol: 44(g)Sz: 61(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,97(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 99(mg)	<b>jókai bableves-lecsókolbásszal</b> <b>(07,09,01,03,10,12,)</b> <b>darazsfészek (01,07,03,08,)</b>  E:3 119(Kj) 746(KCal) F: 18(g)Kol: 54(g)Sz: 88(g) Zsir: 32(g)Cuk: 36(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 167(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>teljeskiórlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>körte</b>  E:1 299(Kj) 311(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 7(mg)	<b>gyümölcs joghurt (07,)</b> <b>tejeskifli (01,03,07,06,08,11,)</b>  E:3 972(Kj) 950(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:128(g) Zsir: 31(g)Cuk: 95(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	<b>körözött (07,)</b> <b>teljeskiórlésű búzakenyér</b> <b>(01,03,06,07,08,11,)</b> <b>uborka</b> <b>alma</b>  E: 793(Kj) 190(KCal) F: 8(g)Kol: 12(g)Sz: 27(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 53(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>teljeskiórlésű tepertős pogácsa</b> <b>(01,03,06,07,08,11,)</b> <b>alma</b>  E: 908(Kj) 217(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)