

# Étlap ( Bölcsöde ( r, t, e,u) 0-3 )

2021.09.20 - 2021.09.26.

<b>Hétfő</b> 2021.09.20	<b>Kedd</b> 2021.09.21.	<b>Szerda</b> 2021.09.22.	<b>Csütörtök</b> 2021.09.23.	<b>Péntek</b> 2021.09.24.
<b>Reggeli</b> <b>sajtos csiga 65g</b> (01,03,07,06,08,11,) <b>gyümölcs tea</b>  E: 927(Kj) 222(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 26(mg)	<b>zsemlevekni</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>mogyorókrém</b> (01,07,08,06,) <b>tej</b> (07,) <b>gyümölcs tea</b>  E:1 558(Kj) 373(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 52(g) Zsir: 13(g)Cuk: 28(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 251(mg)	<b>tojáskrém</b> (03,10,07,) <b>kornland kenyér TK</b> (01,11,06,03,07,08,) <b>tv.paprika</b> <b>kakaó</b> (07,) <b>citromos tea</b>  E:1 468(Kj) 351(KCal) F: 15(g)Kol:152(g)Sz: 45(g) Zsir: 12(g)Cuk: 24(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 271(mg)	<b>svájci kifli</b> (01,03,07,06,08,11,) <b>körte</b> <b>tej</b> (07,) <b>citromos tea</b>  E:1 531(Kj) 366(KCal) F: 8(g)Kol: 20(g)Sz: 48(g) Zsir: 15(g)Cuk: 28(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 273(mg)	<b>sonkás szelet</b> <b>vajkrém natúr</b> (07,) <b>szezámagos zsemle</b> (01,03,11,06,07,08,) <b>uborka</b> <b>vanília tej</b> (07,) <b>gyümölcs tea</b>  E:1 659(Kj) 397(KCal) F: 15(g)Kol: 49(g)Sz: 53(g) Zsir: 14(g)Cuk: 21(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 277(mg)
<b>Tízórai</b> <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>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>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>túró rudi</b> (07,06,05,)  E:14 960(Kj) 3 579(KCal) F: 96(g)Kol: 12(g)Sz:390(g) Zsir:180(g)Cuk:370(g)Só:0,70(g) Tel.Zs:150(g)Ca: 88(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>tejfölös fejtett bableves</b> (07,09,01,03,10,12,) <b>tejbegríz</b> (01,07,) <b>szórat kakaó-fahéj</b>  E:1 103(Kj) 264(KCal) F: 10(g)Kol: 17(g)Sz: 38(g) Zsir: 7(g)Cuk: 19(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 222(mg)	<b>zellerkrémleves pirított zöldségekkel</b> (09,07,01,03,10,) <b>szezámagos rántottcsirkemell</b> (03,01,06,07,08,11,) <b>rizi-bizi</b> (01,03,07,09,10,) <b>őszi barack befőtt</b>  E:1 504(Kj) 360(KCal) F: 18(g)Kol: 48(g)Sz: 46(g) Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 35(mg)	<b>tarhonya leves</b> (01,03,09,12,07,10,) <b>zöldbab főzelék</b> (07,01,) <b>búbohús</b> (03,01,06,07,08,11,09,10,) <b>túró rudi</b> (07,06,05,) <b>rozskenyér TK - főzelékhez</b> (01,03,06,07,08,11,)  E:16 751(Kj) 4 007(KCal) F:122(g)Kol:113(g)Sz:432(g) Zsir:196(g)Cuk:373(g)Só:3,82(g) Tel.Zs:156(g)Ca: 194(mg)	<b>erőleves</b> (09,01,03,07,10,06,) <b>főtt sertéshús</b> <b>meggy mártás 1/2 adag</b> (01,07,) <b>burgonyapüré 1/2 adag</b> (07,)  E:1 204(Kj) 288(KCal) F: 19(g)Kol: 9(g)Sz: 27(g) Zsir: 11(g)Cuk: 11(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 119(mg)	<b>sertés raguleves</b> (09,01,03,07,10,) <b>grízestészta-baracklekvár</b> (01,03,)  E:1 550(Kj) 371(KCal) F: 12(g)Kol: 17(g)Sz: 57(g) Zsir: 10(g)Cuk: 15(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 17(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>vizes zsemle</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>baromfi párizsi</b> <b>margarin-vajjízú</b> (07,) <b>tv.paprika</b>  E: 881(Kj) 211(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 14(mg)	<b>zala felvágott</b> <b>uborka</b> <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>margarin-multivitaminos</b> (07,)  E: 925(Kj) 221(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 17(mg)	<b>teljeskiőrlésű virslisroló</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>alma</b>  E:1 260(Kj) 302(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 2(mg)	<b>csirkemájpástétom</b> (09,12,07,) <b>kornspitz TK</b> (01,06,03,07,08,11,) <b>jégcsapretek</b>  E:1 062(Kj) 254(KCal) F: 10(g)Kol:107(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg)	<b>sajtrémes rúd</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>körte</b>  E:1 234(Kj) 295(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 7(mg)