

# Étlap ( Bölcsöde ( r, t, e,u) )

2020.09.28 - 2020.10.04.

<b>Hétfő</b> 2020.09.28	<b>Kedd</b> 2020.09.29.	<b>Szerda</b> 2020.09.30.	<b>Csütörtök</b> 2020.10.01.	<b>Péntek</b> 2020.10.02.
<b>Reggeli</b> <b>zala felvágott</b> <b>margarin-multivitaminos (07.)</b> <b>fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>citromos tea</b>  E:1 024(Kj) 245(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	<b>méz</b> <b>margarin-joghurtos (07.)</b> <b>fonott kalács (01,03,07,06,08,11.)</b> <b>tej (07.)</b> <b>gyümölcs tea</b>  E:1 662(Kj) 398(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 60(g) Zsir: 13(g)Cuk: 35(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 276(mg)	<b>tojásrántotta paprikával (03,07.)</b> <b>vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>tejeskávé (07,01.)</b> <b>gyümölcs tea</b>  E:2 482(Kj) 594(KCal) F: 26(g)Kol:527(g)Sz: 53(g) Zsir: 31(g)Cuk: 21(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 314(mg)	<b>teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>kakaó (07.)</b> <b>citromos tea</b>  E:1 940(Kj) 464(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 43(g) Zsir: 27(g)Cuk: 23(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 243(mg)	<b>sajtkrém-natúr (07.)</b> <b>paradicsom</b> <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> <b>(01,03,06,07,08,11.)</b> <b>rostos őszibaracklé</b>  E: 998(Kj) 239(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 17(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 151(mg)
<b>Tízórai</b> <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>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>szőlő</b>  E: 163(Kj) 39(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 9(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)	<b>túró rudi (07,06,05.)</b>  E: 448(Kj) 107(KCal) F: 3(g)Kol: 12(g)Sz: 12(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 88(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>minestrone leves (09,01,03,07,10.)</b> <b>pulykahúsos tarhonya (01,03,09,12.)</b> <b>káposzta saláta</b>  E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 17(g)Kol: 18(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 35(mg)	<b>óvári csirkemellfilé (07,01,03,09,10.)</b> <b>árpagyöngy (05,08,11,01,03,07,09,10.)</b>  E:1 320(Kj) 316(KCal) F: 27(g)Kol: 36(g)Sz: 22(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 146(mg)	<b>zöldborsó leves (09,01,03,07,10.)</b> <b>húsgombóc paradicsommártásban</b> <b>(01,03,07,09,10.)</b> <b>sós burgonya 1/2 adag</b>  E:1 336(Kj) 320(KCal) F: 13(g)Kol: 36(g)Sz: 38(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:2,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)	<b>vajgaluska leves (09,01,07,03.)</b> <b>csirke gyros salátával, öntettel</b> <b>(01,03,07,09,10.)</b> <b>párolt rizs</b>  E:1 962(Kj) 469(KCal) F: 31(g)Kol: 61(g)Sz: 53(g) Zsir: 15(g)Cuk: 3(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 84(mg)	<b>lekváros derelye (01,03,07,05,06,08,11.)</b> <b>alma</b>  E:1 529(Kj) 366(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)
<b>Üzsonna</b> <b>kapros túró (07.)</b> <b>uborka</b> <b>rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.)</b>  E: 910(Kj) 218(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 60(mg)	<b>sajtkrém-natúr (07.)</b> <b>kápia paprika</b> <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> <b>(01,03,06,07,08,11.)</b>  E: 701(Kj) 168(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 151(mg)	<b>natúr joghurt (07.)</b> <b>lenmagos-burgonyás pogácsa</b> <b>(01,03,07,06,08,11.)</b>  E:1 276(Kj) 305(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 150(mg)	<b>kenőmájás (10,09,06,07.)</b> <b>uborka</b> <b>kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.)</b>  E:1 064(Kj) 255(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 35(mg)	<b>pulykamell sonka</b> <b>margarin-joghurtos (07.)</b> <b>tv.paprika</b> <b>szezámgyöngy zsemle (01,03,11,06,07,08.)</b>  E: 841(Kj) 201(KCal) F: 8(g)Kol: 11(g)Sz: 28(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 30(mg)