

# Étlap ( Bölcsöde ( r, t, e,u) 0-3 )

2021.11.01 - 2021.11.07.

<b>Hétfő</b> 2021.11.01	<b>Kedd</b> 2021.11.02.	<b>Szerda</b> 2021.11.03.	<b>Csütörtök</b> 2021.11.04.	<b>Péntek</b> 2021.11.05.
<b>Reggeli</b>	<p><b>kenőmájás</b> (10,09,06,07.) <b>kornspitz TK</b> (01,06,03,07,08,11.) <b>uborka</b> <b>tejeskávé</b> (07,01.) <b>gyümölcs tea</b></p> <p>E:1 761(Kj) 421(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 54(g) Zsir: 12(g)Cuk: 21(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 275(mg)</p>	<p><b>gabonapehely mézes</b> (01,06.) <b>tej</b> (07.) <b>gyümölcs tea</b></p> <p>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)</p>	<p><b>füstöltízű olaszfelvágott</b> <b>margarin-joghurtos</b> (07.) <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>tv.paprika</b> <b>kakaó</b> (07.)</p> <p>E:1 727(Kj) 413(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsir: 16(g)Cuk: 20(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 259(mg)</p>	<p><b>füstölt csirkemellsonka</b> <b>margarin-vajízú</b> (07.) <b>paradicsom</b> <b>kornland zsemle TK</b> (01,11,03,06,07,08.) <b>epres tej</b> (07.) <b>gyümölcs tea</b></p> <p>E:1 564(Kj) 374(KCal) F: 16(g)Kol: 31(g)Sz: 55(g) Zsir: 12(g)Cuk: 21(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 240(mg)</p>
<b>Tízórai</b>	<p><b>túró rudi</b> (07,06,05.)</p> <p>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)</p>	<p><b>szőlő</b></p> <p>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)</p>	<p><b>alma</b></p> <p>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)</p>	<p><b>tej</b> (07.)</p> <p>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)</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>tarhonya leves</b> (01,03,09,12,07,10.) <b>finomfőzelék</b> (01,07,03,09,10.) <b>fasirt</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>rozskenyér TK - főzelékhez</b> (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 713(Kj) 410(KCal) F: 17(g)Kol: 47(g)Sz: 49(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só:5,24(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 76(mg)</p>	<p><b>zöldbab leves</b> (01,03,07,09,10.) <b>sült kacsamell</b> (01,03,07,09,10.) <b>párolt lilakáposzta</b> <b>tört burgonya 1/2 adag</b></p> <p>E:1 080(Kj) 258(KCal) F: 28(g)Kol: 2(g)Sz: 24(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:3,59(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 40(mg)</p>	<p><b>paradicsom leves</b> (01,09,03,07,10.) <b>rántott harcsa</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>párolt rizs</b> <b>tartár mártás</b> (07,03,10.)</p> <p>E:2 738(Kj) 655(KCal) F: 21(g)Kol: 64(g)Sz: 64(g) Zsir: 35(g)Cuk: 12(g)Só:2,45(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 197(mg)</p>	<p><b>sárgaborsógulyás-lecsókolbásszal</b> (09,01,03,07,10,12.) <b>túrós csusza</b> (07,01,03.)</p> <p>E:1 625(Kj) 389(KCal) F: 17(g)Kol: 38(g)Sz: 43(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 61(mg)</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>svájci kifli</b> (01,03,07,06,08,11.) <b>körte</b></p> <p>E: 936(Kj) 224(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 33(mg)</p>	<p><b>tojáskrém</b> (03,10,07.) <b>uborka</b> <b>vizes zsemle</b> (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E: 842(Kj) 202(KCal) F: 8(g)Kol:132(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 26(mg)</p>	<p><b>kakaós csiga</b> (01,03,07,06,08,11.) <b>körte</b></p> <p>E:1 228(Kj) 294(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 33(mg)</p>	<p><b>teljeskiőrlésű tepertős pogácsa</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>alma</b></p> <p>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)</p>