

# Étlap ( Bölsöde ( r, t, e,u) 0-3 )

2022.01.31 - 2022.02.06.

<b>Hétfő</b> 2022.01.31	<b>Kedd</b> 2022.02.01.	<b>Szerda</b> 2022.02.02.	<b>Csütörtök</b> 2022.02.03.	<b>Péntek</b> 2022.02.04.
<b>Reggeli</b> <b>füstölt csirkemellsonka</b> <b>margarin-multivitaminos (07.)</b> <b>kápia paprika</b> <b>rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>vaníliás tej (07.)</b> <b>gyümölcs tea</b> E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 16(g)Kol: 31(g)Sz: 58(g) Zsir: 10(g)Cuk: 21(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 267(mg)	<b>csíkos kalács (01,03,07,06,08,11.)</b> <b>margarin-vajjízú (07.)</b> <b>méz</b> <b>tej (07.)</b> <b>gyümölcs tea</b> E:1 534(Kj) 367(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 60(g) Zsir: 12(g)Cuk: 38(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 276(mg)	<b>tojáskrém (10,03,07.)</b> <b>vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>tv.paprika</b> <b>kakaó (07.)</b> <b>citromos tea</b> E:1 588(Kj) 380(KCal) F: 15(g)Kol:152(g)Sz: 54(g) Zsir: 11(g)Cuk: 24(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 268(mg)	<b>gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07.)</b> <b>tej (07.)</b> <b>gyümölcs tea</b> E: 879(Kj) 210(KCal) F: 7(g)Kol: 20(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 20(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)	<b>körözött (07.)</b> <b>rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08.)</b> <b>jégcsapretek</b> <b>rostos őszibaracklé</b> <b>gyümölcs tea</b> E:1 265(Kj) 303(KCal) F: 11(g)Kol: 12(g)Sz: 47(g) Zsir: 6(g)Cuk: 11(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 59(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>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>gyümölcs joghurt (07.)</b> E:3 440(Kj) 823(KCal) F: 36(g)Kol: 13(g)Sz:103(g) Zsir: 30(g)Cuk: 94(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 156(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>vajgaluska leves (09,01,07,03.)</b> <b>bolognai spagetti (09,07,01,03.)</b> E:1 958(Kj) 469(KCal) F: 20(g)Kol: 77(g)Sz: 46(g) Zsir: 22(g)Cuk: 2(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 142(mg)	<b>őszibarack krémleves</b> <b>harcsapaprikás</b> <b>túrós csusza</b> E:1 566(Kj) 375(KCal) F: 20(g)Kol: 17(g)Sz: 43(g) Zsir: 13(g)Cuk: 12(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 170(mg)	<b>paraszttészta leves (01,03,07,09,10,12.)</b> <b>székelykáposzta-sertéshússal (09,12,07.)</b> <b>alma</b> E:1 143(Kj) 273(KCal) F: 11(g)Kol: 35(g)Sz: 25(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 54(mg)	<b>erőleves</b> <b>marhapörkölt (09,12.)</b> <b>bulgur</b> <b>uborka saláta</b> E:1 198(Kj) 287(KCal) F: 17(g)Kol: 36(g)Sz: 43(g) Zsir: 6(g)Cuk: 6(g)Só:2,27(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg)	<b>sertés raguleves (01,03,07,09,10.)</b> <b>juci pite (08,03,01,07.)</b> E:2 028(Kj) 485(KCal) F: 14(g)Kol:117(g)Sz: 72(g) Zsir: 14(g)Cuk: 36(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 45(mg)
<b>Üzsonna</b> <b>sajtrémés rúd (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>banán</b> E:1 532(Kj) 367(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 99(mg)	<b>sajtos sertés párizsi (04,01,07,03,06.)</b> <b>szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.)</b> <b>margarin-vajjízú (07.)</b> <b>jégcsapretek</b> E: 853(Kj) 204(KCal) F: 7(g)Kol: 19(g)Sz: 28(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)	<b>baromfi párizsi</b> <b>teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>margarin-multivitaminos (07.)</b> E: 903(Kj) 216(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 14(mg)	<b>kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.)</b> <b>kenőmájás (10,09,06,07.)</b> <b>uborka</b> <b>alma</b> E:1 122(Kj) 268(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 37(mg)	<b>rozsenyér TK (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>margarin-vajjízú (07.)</b> <b>zala felvágott</b> <b>tv.paprika</b> <b>körte</b> E: 901(Kj) 216(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg)