

Étlap (alsó tagozat 7-10 év)

2020.11.30 - 2020.12.06.

Hétfő 2020.11.30	Kedd 2020.12.01.	Szerda 2020.12.02.	Csütörtök 2020.12.03.	Péntek 2020.12.04.
Tízórai Gyümölcsstea Sajtkrém (Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Paradicsom E:1 012(Kj) 242(KCal) F: 6(g)Kol: 10(g)Sz: 24(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	Tej 1,5 % (Tej.) Mákos búrkifli 50 gr (Glutén,Tojás,Tej.) E:1 263(Kj) 302(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 11(g)Cuk: 20(g)Só:0,49(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	Ivólé Párizsikrém (Szójabab,Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Jégsapretek E:1 265(Kj) 303(KCal) F: 6(g)Kol: 6(g)Sz: 25(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Tejeskávé 1,5 % (Tej.) Vaniliás csiga 50 gr (Glutén,Tojás,Tej.) E:1 429(Kj) 342(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 11(g)Cuk: 28(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (Tej.) Halkrém (Halak,Tej,Mustár,Tojás.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Kígyóborka Burgonyapüré (Tej.) E:1 944(Kj) 465(KCal) F: 17(g)Kol: 2(g)Sz: 66(g) Zsir: 12(g)Cuk: 14(g)Só:2,95(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 12(mg)
Ebéd Alföldi zöldségleves (Zeller,Glutén,Tojás,) Borsos pulykatokány (Tej,Glutén,) Bulgur (Glutén,Földimogyoró,Diófélék,Szezám, Kén-dioxid,) Alma E:2 121(Kj) 507(KCal) F: 25(g)Kol: 3(g)Sz: 54(g) Zsir: 25(g)Cuk: 4(g)Só:5,33(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	Tárkonyos csirkeragu leves (Zeller,Glutén,Tojás,) Káposztás kocka (Glutén,Tojás,) Alma E:2 208(Kj) 528(KCal) F: 35(g)Kol: 64(g)Sz: 65(g) Zsir: 13(g)Cuk: 9(g)Só:5,58(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Paradicsomleves (Zeller,Glutén,Tojás,) Paprikás burgonya virslivel (Szójabab,Glutén,) Félbarna kenyér (Glutén,) Csemege uborka / kész / Alma E:3 794(Kj) 908(KCal) F: 30(g)Kol: 49(g)Sz:101(g) Zsir: 34(g)Cuk: 20(g)Só:7,30(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 12(mg)	Lebbensleves (Glutén,Tojás,) Aprópecsenye /sertés / Zöldbabfőzelék (Tej,Glutén,) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E:2 843(Kj) 680(KCal) F: 33(g)Kol: 7(g)Sz: 78(g) Zsir: 30(g)Cuk: 5(g)Só:4,34(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 2(mg)	Csontleves (Zeller,Glutén,Tojás,) Sajtos sertés szelet (Tej,Glutén,Tojás,) Mikulás csomag E:1 274(Kj) 305(KCal) F: 33(g)Kol: 80(g)Sz: 22(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:4,31(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna Túró rudi Korpás keksz (Glutén,Tojás,Diófélék,Szezám,Tej.) E: 842(Kj) 201(KCal) F: 7(g)Kol: 40(g)Sz: 24(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Olasz felvágott (Szójabab,) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Tv-paprika E: 492(Kj) 118(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 1(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Lapka sajt (Tej.) Tejes kifli SP (Tej,Glutén,) E: 806(Kj) 193(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Zala felvágott Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E: 995(Kj) 238(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Kockasajt (Tej.) Tejes kifli SP (Tej,Glutén,) E: 736(Kj) 176(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)