

Étlap (alsó tagozat 7-10 év)

2020.12.07 - 2020.12.13.

| Hétfő 2020.12.07 | Kedd 2020.12.08. | Szerda 2020.12.09. | Csütörtök 2020.12.10. | Péntek 2020.12.11. | Szombat 2020.12.12. |
|--|---|--|--|---|--|
| Tízórai Gyümölcsstea Vajkrém (Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) | Tej 1,5 % (Tej.) Meggyes rácsos 50gr (Glutén,Tojás,Tej.) | Gyümölcsstea Körözött / kész / (Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Jégcsapretek | Karamell 1,5 % (Tej.) Sajtos kis kifli | Ivólé Párizsi (Szójabab.) Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika | Tej 1,5 % (Tej.) Sajtos pogácsa 50 gr |
| E: 925(Kj) 221(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) | E:1 192(Kj) 285(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 11(g)Cuk: 14(g)Só:0,49(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg) | E: 852(Kj) 204(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,45(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | E: 639(Kj) 153(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 3(g)Cuk: 23(g)Só:0,23(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) | E:1 316(Kj) 315(KCal) F: 8(g)Kol: 23(g)Sz: 26(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) | E: 432(Kj) 103(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 3(g)Cuk: 11(g)Só:0,23(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) |
| Ebéd Tavaszai zöldségleves (Zeller,Glutén,Tojás.) Milánói makaróni (Tej,Glutén,Tojás.) Alma | Tojásleves (Tojás,Glutén,) Erdélyi rakott káposzta húsos (Tej.) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma | Pirított nagykagylóleves (Glutén,Tojás.) Halfasírt (Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Szezám,ustár,Diófélék,Földimogyoró,Zeller.) Sárgaborsófőzelék (Glutén,Tej.) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma | Karfiolleves / magyaros / (Glutén,) Bácskai rizseshús /sertés/ Vegyes vágott Alma | Tejleves (Tej,Glutén,Tojás.) Rántott csirkemell szezámaggal (Glutén,Szezám,Tojás,Tej,Szójabab,ustár,Diófélék,Földimogyoró,Zeller.) Petrezselymes burgonya Csemege uborka / kész / | Zöldborsóleves / húsos / (Glutén,Tojás,Zeller.) Grízteszta (Glutén,Tojás,Mustár,Tej.) Alma |
| E:2 424(Kj) 580(KCal) F: 23(g)Kol: 37(g)Sz: 66(g) Zsir: 20(g)Cuk: 14(g)Só:7,45(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) | E:2 471(Kj) 591(KCal) F: 26(g)Kol:130(g)Sz: 65(g) Zsir: 27(g)Cuk: 3(g)Só:4,69(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) | E:4 594(Kj) 1 099(KCal) F: 49(g)Kol: 47(g)Sz:109(g) Zsir: 55(g)Cuk: 2(g)Só:6,16(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 2(mg) | E:1 585(Kj) 379(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:3,43(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) | E:3 584(Kj) 857(KCal) F: 47(g)Kol:107(g)Sz: 66(g) Zsir: 45(g)Cuk: 27(g)Só:4,62(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 12(mg) | E:2 591(Kj) 620(KCal) F: 57(g)Kol: 24(g)Sz: 93(g) Zsir: 14(g)Cuk: 30(g)Só:3,81(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) |
| Uzsonna Habos puding (Tej.) Háztartási keksz (Glutén,) | Tavaszai felvágott Margarin Teljes kiőrlésű vekni (Glutén,) Kígyóborka | Sárgabarack dzsem (Mustár,Tej,Tojás.) Margarin Félbarna kenyér (Glutén,) | Zsir- zsíros kenyérhez Félbarna kenyér (Glutén,) Lilahagyma | Mese Keksz 40 gr (Glutén,Szójabab,Tej,Diófélék,Földimogyoró,Tojás.) Alma | Gyümölcs joghurt (Tej.) Teljes kiőrlésű kifli SP (Glutén,Tej.) |
| E: 645(Kj) 154(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 3(g)Cuk: 13(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) | E: 792(Kj) 189(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) | E: 751(Kj) 180(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 12(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) | E:1 005(Kj) 240(KCal) F: 3(g)Kol: 13(g)Sz: 21(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | E: 794(Kj) 190(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) | E:1 102(Kj) 264(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 6(g)Cuk: 17(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) |