

## Étlap ( alsó tagozat 7-10 év )

2020.12.14 - 2020.12.20.

<b>Hétfő</b> 2020.12.14	<b>Kedd</b> 2020.12.15.	<b>Szerda</b> 2020.12.16.	<b>Csütörtök</b> 2020.12.17.	<b>Péntek</b> 2020.12.18.
<b>Tízórai</b>  <b>Gyümölcs tea</b> <b>Sonkakrém</b> (Tej.) <b>Teljeskiőrlésű kenyér SP</b> (Glutén.) <b>Tv-paprika</b>  E:1 084(Kj) 259(KCal) F: 7(g)Kol: 3(g)Sz: 24(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	<b>Kakaó 1,5 %</b> (Tej.) <b>Ízes papucs 50gr</b> (Glutén,Tojás,Tej.)  E: 675(Kj) 162(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 4(g)Cuk: 24(g)Só:0,25(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	<b>Ivólé</b> <b>Kópé szelet</b> (Szójabab.) <b>Margarin</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér SP</b> (Glutén.) <b>Kígyóuborka</b>  E:1 199(Kj) 287(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 8(g)Cuk: 3(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	<b>Tej 1,5 %</b> (Tej.) <b>Diós búrkifli</b>  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)	<b>Tej 1,5 %</b> (Tej.) <b>Zala felvágott</b> <b>Margarin</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér SP</b> (Glutén.) <b>Jégsapretek</b>  E:1 416(Kj) 339(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b>  <b>Zellerleves / magyaros /</b> (Glutén, Tojás, Zeller.) <b>Bolognai spagetti / pulyka /</b> (Tej, Glutén, Tojás.) <b>Alma</b>  E:2 213(Kj) 529(KCal) F: 32(g)Kol: 41(g)Sz: 65(g) Zsir: 19(g)Cuk: 8(g)Só:4,53(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	<b>Májgaluskaleves</b> (Tojás, Glutén, Tej, Szójabab, Szezám, Mustár, Diófélek, Földimogyoró, Zeller.) <b>Sertéspörkölt</b> <b>Burgonyafőzelék</b> (Glutén, Tej.) <b>Félbarna kenyér</b> (Glutén.) <b>Alma</b>  E:2 892(Kj) 692(KCal) F: 42(g)Kol: 38(g)Sz: 69(g) Zsir: 36(g)Cuk: 4(g)Só:4,83(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 8(mg)	<b>Zöldbableves / tejfölös /</b> (Glutén, Zeller, Tej, Tojás.) <b>Tavaszi rizseshús / csirke /</b> <b>Csemege uborka / kész /</b>  E:2 119(Kj) 507(KCal) F: 29(g)Kol: 43(g)Sz: 68(g) Zsir: 22(g)Cuk: 4(g)Só:3,16(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	<b>Nyírségi zöldségleves</b> (Zeller.) <b>Sültcsirkecomb</b> <b>Petrezselymes burgonya</b> <b>Csemege uborka / kész /</b> <b>Alma</b>  E:1 477(Kj) 353(KCal) F: 30(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:7,23(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg)	<b>Babgulyás / sertés /</b> (Zeller, Glutén, Földimogyoró, Diófélek, Szezám, Kén-dioxid.) <b>Félbarna kenyér</b> (Glutén.) <b>Diós mákos kalács</b> (Glutén, Tojás, Tej.) <b>Alma</b>  E:6 265(Kj) 1 499(KCal) F:156(g)Kol: 37(g)Sz:147(g) Zsir: 55(g)Cuk: 65(g)Só:3,23(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)
<b>Üzsonna</b>  <b>Méz</b> <b>Margarin</b> <b>Félbarna kenyér</b> (Glutén.)  E: 671(Kj) 160(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	<b>Zöldséges felvágott</b> <b>Margarin</b> <b>Teljes kiőrlésű zsemle</b> <b>Paradicsom</b>  E: 471(Kj) 113(KCal) F: 5(g)Kol: 15(g)Sz: 1(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(mg)	<b>Croissant SP</b> (Glutén, Tojás, Tej.) <b>Alma</b>  E: 105(Kj) 25(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Kockasajt</b> (Tej.) <b>Tejes kifli SP</b> (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)	<b>Gyümölcs joghurt</b> (Tej.) <b>Tejes kifli SP</b> (Tej, Glutén.)  E:1 119(Kj) 268(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 5(g)Cuk: 17(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)