

## Étlap ( alsó tagozat 7-10 év )

2021.01.04 - 2021.01.10.

<b>Hétfő</b> 2021.01.04	<b>Kedd</b> 2021.01.05.	<b>Szerda</b> 2021.01.06.	<b>Csütörtök</b> 2021.01.07.	<b>Péntek</b> 2021.01.08.
<b>Tízórai</b>  <b>Gyümölcsstea</b> <b>Vajkrém</b> (Tej.) <b>Teljeskiőrlésű kenyér SP</b> (Glutén,) <b>Jégsapretek</b>  E: 942(Kj) 225(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)	<b>Kakaó 1,5 %</b> (Tej.) <b>Kakaós foszlós kalács</b> (Glutén,Tojás,Tej.)  E:1 550(Kj) 371(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 8(g)Cuk: 24(g)Só:0,25(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	<b>Ivólé</b> <b>Sonkakrém</b> (Tej.) <b>Teljeskiőrlésű kenyér SP</b> (Glutén,) <b>Paradicsom</b>  E:1 230(Kj) 294(KCal) F: 7(g)Kol: 3(g)Sz: 26(g) Zsir: 10(g)Cuk: 3(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)	<b>Tej 1,5 %</b> (Tej.) <b>Briós</b> (Glutén,Tojás,Tej.)  E:1 009(Kj) 241(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 15(g)Só:0,48(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	<b>Tej 1,5 %</b> (Tej.) <b>Párizsi</b> (Szőjabab,) <b>Margarin</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér SP</b> (Glutén,) <b>Tv-paprika</b>  E:1 416(Kj) 339(KCal) F: 16(g)Kol: 23(g)Sz: 35(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b> <b>Vegyes zöldség leves</b> (Glutén,Tojás,Zeller,) <b>Bakonyi ragu / pulyka</b> / (Tej,Glutén,) <b>Tészta köret</b> (Glutén,Tojás,) <b>Alma</b>  E:2 189(Kj) 524(KCal) F: 29(g)Kol: 31(g)Sz: 64(g) Zsir: 22(g)Cuk: 5(g)Só:6,47(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	<b>Karfiolleves / tejfölös</b> / (Tej,Glutén,) <b>Tavaszi rizseshús / sertés /</b> <b>Csemege uborka / kész /</b> <b>Alma</b>  E:1 997(Kj) 478(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 26(g)Cuk: 4(g)Só:3,26(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	<b>Tarhonyaleves</b> (Glutén,Tojás,) <b>Sült tarja</b> <b>Paradicsomos káposztafőzelék</b> (Glutén,) <b>Félbarna kenyér</b> (Glutén,)	<b>Rántott leves kiflikarikával</b> (Glutén,Tej,) <b>Húsos rakott burgonya / pulyka /</b> (Glutén,Tej.) <b>Félbarna kenyér</b> (Glutén,) <b>Alma</b>  E:3 199(Kj) 765(KCal) F: 32(g)Kol: 3(g)Sz:121(g) Zsir: 22(g)Cuk: 4(g)Só:6,74(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 11(mg)	<b>Zöldborsóleves</b> (Glutén,Zeller,Tojás,) <b>Sültcsirkecomb</b> <b>Tört burgonya 1/2 adag</b> <b>Meggymártás</b> (Glutén,)
<b>Uzsonna</b>  <b>Áfonya dzsem</b> <b>Margarin</b> <b>Félbarna kenyér</b> (Glutén,)	<b>Zala felvágott</b> <b>Margarin</b> <b>Teljes kiőrlésű vekni</b> (Glutén,) <b>Tv-paprika</b>	<b>Mese Keksz 40 gr</b> (Glutén,Szőjabab,Tej,Diófélék,Földimogyoró,Tojás, s.) <b>Banán</b>	<b>Zsir- zsíros kenyérhez</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér SP</b> (Glutén,) <b>Lilahagyma</b>	<b>Gyümölcs joghurt</b> (Tej.) <b>Tejes kifli SP</b> (Tej,Glutén,)
E: 743(Kj) 178(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 4(g)Cuk: 11(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	E:1 105(Kj) 264(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	E:1 212(Kj) 290(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E:1 138(Kj) 272(KCal) F: 5(g)Kol: 13(g)Sz: 25(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	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)