

Étlap (alsó tagozat 7-10 év)

2021.01.11 - 2021.01.17.

Hétfő 2021.01.11	Kedd 2021.01.12.	Szerda 2021.01.13.	Csütörtök 2021.01.14.	Péntek 2021.01.15.
Tízórai Gyümölcsstea Kolbászkrém (Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén.) Paradicsom E:1 160(Kj) 278(KCal) F: 6(g)Kol: 1(g)Sz: 24(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 2(mg)	Tejeskávé 1,5 % (Tej.) Sajtos kis kifli E: 657(Kj) 157(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 12(g) Zsir: 3(g)Cuk: 23(g)Só:0,23(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (Tej.) Kenomájás (Szójabab,Zeller.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén.) Jégsapretek E:1 193(Kj) 285(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(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)	Gyümölcsstea Tavaszi felvágott Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén.) Paradicsom E: 833(Kj) 199(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)
Ebéd Palóc leves / pulyka / (Glutén,Tej.) Félbarna kenyér (Glutén.) Szilvás gombóc / kész / (Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Szezám,Mustár,Diófélék,Földimogyoró,Zeller.) Alma E:1 855(Kj) 444(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 18(g)Cuk: 8(g)Só:4,61(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)	Burgonyaleves / magyaros / (Glutén.) Szezám kukorica csirkeragu (Szezám,Diófélék,Földimogyoró.) Párolt rizs Ősziarack befőtt E:2 467(Kj) 590(KCal) F: 42(g)Kol: 40(g)Sz: 92(g) Zsir: 23(g)Cuk: 21(g)Só:5,98(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 3(mg)	Lebbencsleves (Glutén,Tojás.) Rántott párizsi (Szójabab,Glutén,Tej,Tojás,Szezám,Mustár,Diófélék,Földimogyoró.) Zöldborsófőzelék (Glutén,Tej.) Félbarna kenyér (Glutén.) E:4 571(Kj) 1 094(KCal) F: 41(g)Kol: 85(g)Sz:103(g) Zsir: 61(g)Cuk: 13(g)Só:6,64(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 2(mg)	Tavaszi zöldségleves (Zeller,Glutén,Tojás.) Zúzapörkölt Tarhonya (Glutén,Tojás.) Csemege uborka / kész / Alma E:2 465(Kj) 590(KCal) F: 25(g)Kol: 48(g)Sz: 60(g) Zsir: 28(g)Cuk: 5(g)Só:8,95(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Fahéjas szilvaleves (Glutén,Tej.) Sajtos halfilé (Tej.) Bulgur zöldséges (Glutén,Földimogyoró,Diófélék,Szezám,Kén-dioxid.) Csemege uborka / kész / E:2 449(Kj) 586(KCal) F: 30(g)Kol: 10(g)Sz: 54(g) Zsir: 16(g)Cuk: 17(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 3(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)	Löncs felvágott (Szójabab.) Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén.) Tv-paprika E: 958(Kj) 229(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Piskóta szelet (Glutén,Diófélék,Tej,Szójabab.) Alma E:3 252(Kj) 778(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz:118(g) Zsir: 29(g)Cuk: 71(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 0(mg)	Olasz felvágott (Szójabab.) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka E: 478(Kj) 114(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 1(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:0,43(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)