

Étlap (alsó tagozat 7-10 év)

2021.01.18 - 2021.01.24.

| Hétfő 2021.01.18 | Kedd 2021.01.19. | Szerda 2021.01.20. | Csütörtök 2021.01.21. | Péntek 2021.01.22. |
|---|---|---|--|---|
| Tízórai Gyümölcs tea Tojáskrém (Mustár,Tej,Tojás,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Jégcsapretek E:1 098(Kj) 263(KCal) F: 6(g)Kol: 41(g)Sz: 23(g) Zsir: 11(g)Cuk: 9(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(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) | Ivólé Körözött / kész / (Tej,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E:1 035(Kj) 248(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,45(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | Tej 1,5 % (Tej,) Sajtos pogácsa 50 gr 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) | Tej 1,5 % (Tej,) Halkrém (Halak,Tej,Mustár,Tojás,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E:1 104(Kj) 264(KCal) F: 12(g)Kol: 2(g)Sz: 35(g) Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só:0,59(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) |
| Ebéd Haséleves /pulyka/ (Zeller,Glutén,Tej,) Félbarna kenyér (Glutén,) Mákos metélt (Glutén,Tojás,) Alma E:3 081(Kj) 737(KCal) F: 36(g)Kol: 25(g)Sz: 91(g) Zsir: 25(g)Cuk: 22(g)Só:3,67(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) | Fejtettbaleves füstölt hússal (Glutén,Zeller,Tojás,) Bácskai rizseshús /sertés/ Csemege uborka / kész / Alma E:2 148(Kj) 514(KCal) F: 27(g)Kol: 19(g)Sz: 74(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:3,51(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) | Tojásleves (Tojás,Glutén,) Aprópecsenye /sertés / Kelkáposztafőzelék (Glutén,Tej,) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E:2 372(Kj) 567(KCal) F: 41(g)Kol:122(g)Sz: 51(g) Zsir: 32(g)Cuk: 5(g)Só:4,23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg) | Paradicsomleves (Zeller,Glutén,Tojás,) Sülthurka Hagymás burgonya Félbarna kenyér (Glutén,) Csemege uborka / kész / Alma E:3 668(Kj) 877(KCal) F: 32(g)Kol:154(g)Sz: 75(g) Zsir: 43(g)Cuk: 19(g)Só:2,65(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg) | Csontleves (Zeller,Glutén,Tojás,) Temesvári csirkemell (Tej,Glutén,) Párolt rizs Alma E:2 218(Kj) 531(KCal) F: 33(g)Kol: 46(g)Sz: 69(g) Zsir: 22(g)Cuk: 4(g)Só:4,77(g) Tel.Zs: 4(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) | Szárnyasmájkrém Teljes kiőrlésű vekni (Glutén,) Kígyóuborka E: 921(Kj) 220(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 6(g)Cuk: 3(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) | Méz Margarin Félbarna kenyér (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) | Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom E: 353(Kj) 85(KCal) F: 7(g)Kol: 14(g)Sz: 1(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(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) |