

Étlap (alsó tagozat 7-10 év)

2021.01.25 - 2021.01.31.

Hétfő 2021.01.25	Kedd 2021.01.26.	Szerda 2021.01.27.	Csütörtök 2021.01.28.	Péntek 2021.01.29.
Tízórai Gyümölcs tea Párizsikrém (Szójabab,Tej,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Paradicsom E:1 081(Kj) 259(KCal) F: 6(g)Kol: 6(g)Sz: 24(g) Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 2(mg)	Kakaó 1,5 % (Tej,) Márvány kifli (Tej,Glutén,) E:1 401(Kj) 335(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 8(g)Cuk: 28(g)Só:0,59(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (Tej,) Zala felvágott Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E:1 279(Kj) 306(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 10(g)Cuk: 11(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (Tej,) Almás rácsos 50 gr (Tej,Tojás,Glutén,) E:1 185(Kj) 283(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 11(g)Cuk: 16(g)Só:0,49(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Kolbászkрем (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)
Ebéd Gulyásleves / pulyka / (Zeller,Glutén,Tojás,) Félbarna kenyér (Glutén,) Túrós metélt (Glutén,Tojás,Tej,) E:2 805(Kj) 671(KCal) F: 49(g)Kol: 73(g)Sz: 83(g) Zsir: 20(g)Cuk: 14(g)Só:4,87(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)	Pirított kiskagylóleves (Glutén,Tojás,) Halfasirt (Tojás,Glutén,Tej,Szójabab,Szezám,Mustár,Diófélék,Földimogyoró,) Lencsefőzelék (Glutén,Tej,Földimogyoró,Diófélék,Szezám,Kelesztőanyag,Glutén,) Félbarna kenyér (Glutén,) E:4 184(Kj) 1 001(KCal) F: 43(g)Kol: 47(g)Sz: 77(g) Zsir: 56(g)Cuk: 5(g)Só:6,22(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	Burgonyanudli leves (Glutén,) Hentestokány / csirke / (Glutén,) Párolt rizs Alma E:2 567(Kj) 614(KCal) F: 33(g)Kol: 45(g)Sz: 84(g) Zsir: 27(g)Cuk: 2(g)Só:5,37(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	Alföldi zöldségleves (Zeller,Glutén,Tojás,) Paradicsomos húsgombóc / sertés / (Glutén,Tojás,Zeller,) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E:2 540(Kj) 608(KCal) F: 33(g)Kol: 37(g)Sz: 86(g) Zsir: 14(g)Cuk: 16(g)Só:6,61(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Vegyes gyümölcsleves / tejszínes / (Glutén,) Sajtos sertés szelet (Tej,Tojás,Glutén,) Burgonyapüré (Tej,) Csemege uborka / kész / E:2 129(Kj) 509(KCal) F: 35(g)Kol: 79(g)Sz: 46(g) Zsir: 16(g)Cuk: 20(g)Só:4,68(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 12(mg)
Uzsonna Alma Croissant / csomagolt / (Glutén,Tojás,Tej,) 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)	Pizza sonka (Szójabab,) Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Kígyóuborka E: 843(Kj) 202(KCal) F: 10(g)Kol: 14(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Mogyorókrém (Földimogyoró,Diófélék,Tej,Szójabab,) Félbarna kenyér (Glutén,) E: 845(Kj) 202(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Zöldséges felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek E: 484(Kj) 116(KCal) F: 5(g)Kol: 15(g)Sz: 1(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,16(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs joghurt (Tej,) Tejes kifli SP (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)