

## Étlap ( alsó tagozat 7-10 év )

2021.02.01 - 2021.02.07.

<b>Hétfő</b> 2021.02.01	<b>Kedd</b> 2021.02.02.	<b>Szerda</b> 2021.02.03.	<b>Csütörtök</b> 2021.02.04.	<b>Péntek</b> 2021.02.05.
<b>Tízórai</b>  Gyümölcsstea Vajkrém (07.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (01.) Paradicsom  E: 929(Kj) 222(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)	Kakaó 1,5 % (07.) Ízes bukta SP (01,03,07.)  E:1 416(Kj) 339(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 7(g)Cuk: 35(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (07.) Löncs felvágott (06.) Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (01.) Jégcsapretek  E:1 378(Kj) 330(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (07.) Dejós búrkifli 50 gr SP  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)	Gyümölcsstea Sajtkrém (07.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (01.) Paradicsom  E:1 012(Kj) 242(KCal) F: 6(g)Kol: 10(g)Sz: 24(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)
<b>Ebéd</b>  Húsgombóclevés / pulykahús / (03,09,01,07.) Grízteszta (01,03,10,07.) Alma  E:2 603(Kj) 623(KCal) F: 57(g)Kol: 54(g)Sz: 90(g) Zsir: 17(g)Cuk: 29(g)Só:5,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Zöldbableves / magyaros / (01,09,03.) Ketchupos csirkecomb Bulgur zöldséges (01,05,08,11,12.) Csemege uborka / kész / Alma  E:2 230(Kj) 533(KCal) F: 39(g)Kol: 3(g)Sz: 58(g) Zsir: 26(g)Cuk: 3(g)Só:5,05(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Reszelt tésztaleves (01,03,09.) Főtt tojás (03.) Főtt burgonya 1/2 adag Sós kamártás (01,07.) Félbarna kenyér (01.)  E:2 642(Kj) 632(KCal) F: 31(g)Kol:275(g)Sz: 82(g) Zsir: 17(g)Cuk: 14(g)Só:4,41(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 6(mg)	Csontleves (09,01,03.) Székelykáposzta / sertés / (01,07.) Félbarna kenyér (01.) Alma  E:1 995(Kj) 477(KCal) F: 30(g)Kol: 6(g)Sz: 62(g) Zsir: 15(g)Cuk: 3(g)Só:3,88(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Vajas galuskaleves (03,07,01,09.) Mézes- mustáros csirkemell (10.) Burgonyapüré (07.) Csemege uborka / kész /  E:1 749(Kj) 418(KCal) F: 34(g)Kol: 79(g)Sz: 40(g) Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:6,70(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 8(mg)
<b>Uzsonna</b>  Áfonya dzsem Margarin Félbarna kenyér (01.)  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)	Kenomájás (06,09.) Teljes kiőrlésű vekni (01.) Tv-paprika  E: 882(Kj) 211(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Múzli szelet (01,05,08,11,06,07.) Alma  E: 338(Kj) 81(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 2(g)Cuk: 5(g)Só:0,48(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Párizsikrém (06,07.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (01.) Jégcsapretek  E: 933(Kj) 223(KCal) F: 6(g)Kol: 6(g)Sz: 23(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Mese Keksz 40 gr (01,06,07,08,05,03.) Alma  E: 794(Kj) 190(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)