

Étlap (alsó tagozat 7-10 év)

2021.02.08 - 2021.02.14.

Hétfő 2021.02.08	Kedd 2021.02.09.	Szerda 2021.02.10.	Csütörtök 2021.02.11.	Péntek 2021.02.12.
Tízórai Ivólé Sonkakrém (Tej,) Teljes kiőrlésű kifli SP (Glutén,Tej,) Tv-paprika E:1 311(Kj) 314(KCal) F: 7(g)Kol: 3(g)Sz: 27(g) Zsir: 11(g)Cuk: 3(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Karamell 1,5 % (Tej,) Kakaós csiga 50gr E:1 730(Kj) 414(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 16(g)Cuk: 24(g)Só:0,23(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (Tej,) Körözött / kész / (Tej,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Paradicsom E:1 109(Kj) 265(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)	Tej 1,5 % (Tej,) Kakaós foszlós kalács (Glutén,Tojás,Tej,) E:1 315(Kj) 315(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só:0,23(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcsstea Tojáskrém (Mustár,Tej,Tojás,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Paradicsom E:1 085(Kj) 259(KCal) F: 6(g)Kol: 41(g)Sz: 24(g) Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)
Ebéd Vegyes zöldség leves (Glutén,Tojás,Zeller,) Vadas pulykatokány (Tej,Mustár,Glutén,Zeller,) Tészta köret (Glutén,Tojás,) Alma E:2 203(Kj) 527(KCal) F: 30(g)Kol: 28(g)Sz: 66(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:5,71(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	Pirított kiskagylóleves (Glutén,Tojás,) Sült tarja Főtt burgonya 1/2 adag Paradicsommártás (Zeller,Glutén,) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E:3 435(Kj) 822(KCal) F: 38(g)Kol: 48(g)Sz:103(g) Zsir: 24(g)Cuk: 24(g)Só:5,70(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 4(mg)	Fejttettableves / sertés / füstölt húsa (Glutén,Zeller,) Félbarna kenyér (Glutén,) Ízes fánk / vásárolt / (Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,) Alma E:2 017(Kj) 483(KCal) F: 25(g)Kol: 11(g)Sz: 63(g) Zsir: 15(g)Cuk: 17(g)Só:2,72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	Tojásleves (Tojás,Glutén,) Rakott karfiol / csirke / (Tej,Glutén,) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E:2 513(Kj) 601(KCal) F: 32(g)Kol:129(g)Sz: 64(g) Zsir: 26(g)Cuk: 5(g)Só:5,46(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Vegyes gyümölcsleves / tejszínes / (Glutén,) Panírozott halfilé sajtzöszsal (Halak,Glutén,Tej,Zeller,) Petrezselymes burgonya Csemege uborka / kész / E:2 064(Kj) 494(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 17(g)Cuk: 20(g)Só:3,32(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 8(mg)
Uzsonna 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)	Olasz felvágott (Szójabab,) Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Jégcsapretek E: 999(Kj) 239(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Túró rudi Korpás keksz (Glutén,Tojás,Diófélék,Szezámag,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)	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka E: 463(Kj) 111(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 2(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(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)