

Étlap (alsó tagozat 7-10 év)

2021.02.15 - 2021.02.21.

Hétfő 2021.02.15	Kedd 2021.02.16.	Szerda 2021.02.17.	Csütörtök 2021.02.18.	Péntek 2021.02.19.
Tízórai Gyümölcsstea 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)	Tejeskávé 1,5 % (Tej.) Mákos búrkifli 50 gr (Glutén,Tojás,Tej.) E:1 488(Kj) 356(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 11(g)Cuk: 33(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (Tej.) Szárnyasmájkrém Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E:1 257(Kj) 301(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 13(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 4(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)	Gyümölcsstea Vajkrém (Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) 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)
Ebéd Tavaszi zöldségleves (Zeller,Glutén,Tojás,) Sertéspörkölt Tészta köret (Glutén,Tojás,) Csemege uborka / kész / Alma E:2 288(Kj) 547(KCal) F: 25(g)Kol: 28(g)Sz: 65(g) Zsir: 19(g)Cuk: 5(g)Só:5,66(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Lebbencsleves (Glutén,Tojás,) Rakott zöldbab / pulyka / (Tej.) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E:2 103(Kj) 503(KCal) F: 25(g)Kol: 10(g)Sz: 60(g) Zsir: 26(g)Cuk: 7(g)Só:5,11(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 1(mg)	Gombaleves / magyaros / (Glutén,Zeller,Tojás,) Fasírozott / sertés / (Glutén,Tojás,) Burgonyafőzelék (Glutén,Tej,) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E:3 206(Kj) 767(KCal) F: 37(g)Kol: 36(g)Sz: 75(g) Zsir: 42(g)Cuk: 2(g)Só:5,82(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	Karalábéleves / magyaros / (Glutén,Zeller,) Lecsős csirkemáj Tarhonya (Glutén,Tojás,) Csemege uborka / kész / Alma E:2 305(Kj) 551(KCal) F: 31(g)Kol: 48(g)Sz: 54(g) Zsir: 24(g)Cuk: 4(g)Só:4,93(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Zöldborsóleves (Glutén,Zeller,Tojás,) Rántott sertés szelet (Tojás,Glutén,Tej,Szójabab,Szezám,Mustár,Di ófélék,) Párolt rizs 1/2 adag Almaszósz (Glutén,Tej,) E:3 833(Kj) 917(KCal) F: 43(g)Kol: 53(g)Sz: 80(g) Zsir: 50(g)Cuk: 27(g)Só:3,79(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna 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)	Löncs felvágott (Szójabab,) Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Lilahagyma E: 964(Kj) 231(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Habos puding (Tej,) Háztartási keksz (Glutén,) Lilahagyma E: 645(Kj) 154(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 3(g)Cuk: 13(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Májusi csemege (Szójabab,) Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Kígyóuborka E: 969(Kj) 232(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 6(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)