

## Étlap ( alsó tagozat 7-10 év )

2021.02.22 - 2021.02.28.

<b>Hétfő</b> 2021.02.22	<b>Kedd</b> 2021.02.23.	<b>Szerda</b> 2021.02.24.	<b>Csütörtök</b> 2021.02.25.	<b>Péntek</b> 2021.02.26.
<b>Tízórai</b> Gyümölcsstea Tavaszi felvágott Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika  E: 858(Kj) 205(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 5(g)Cuk: 9(g)Só:0,49(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	<b>Karamell 1,5 % (Tej,)</b> <b>Diós búrkifli</b>  E: 655(Kj) 157(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 3(g)Cuk: 24(g)Só:0,23(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	<b>Tej 1,5 % (Tej,)</b> <b>Körözött / kész / (Tej,)</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,)</b>  E:1 105(Kj) 264(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	<b>Tej 1,5 % (Tej,)</b> <b>Meggyes rácos 50gr (Glutén,Tojás,Tej,)</b>  E:1 192(Kj) 285(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 11(g)Cuk: 14(g)Só:0,49(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	<b>Ivólé</b> <b>Sajtkrém (Tej,)</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,)</b> <b>Tv-paprika</b>  E:1 208(Kj) 289(KCal) F: 6(g)Kol: 10(g)Sz: 26(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b> <b>Paradicsomleves (Zeller,Glutén,Tojás,)</b> <b>Paprikás burgonya virslivel (Szójabab,)</b> <b>Félbarna kenyér (Glutén,)</b> <b>Csemege uborka / kész /</b> <b>Alma</b>  E:3 227(Kj) 772(KCal) F: 27(g)Kol: 49(g)Sz: 77(g) Zsir: 33(g)Cuk: 18(g)Só:6,41(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	<b>Rántott leves kiflikarikával (Glutén,Tej,)</b> <b>Halfasírt</b> (Tojás,Glutén,Tej,Szójabab,Szezám,Mustár,Di ófélék,Földimogyoró,) <b>Sárgaborsófőzelék (Glutén,Tej,)</b> <b>Félbarna kenyér (Glutén,)</b> <b>Alma</b>  E:4 793(Kj) 1 147(KCal) F: 54(g)Kol: 41(g)Sz:119(g) Zsir: 55(g)Cuk: 1(g)Só:6,79(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	<b>Paradicsom</b> <b>Tárkonyos csirkeragu leves</b> (Zeller,Glutén,Tojás,) <b>Piskóta szelet / csomagolt /</b> (Glutén,Diófélék,Tej,Szójabab,) <b>Alma</b>  E:4 040(Kj) 967(KCal) F: 34(g)Kol: 42(g)Sz:133(g) Zsir: 35(g)Cuk: 74(g)Só:3,82(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 2(mg)	<b>Karfiollevés / magyaros / (Glutén,)</b> <b>Tavaszi rizseshús / sertés /</b> <b>Csemege uborka / kész /</b> <b>Alma</b>  E:1 809(Kj) 433(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 22(g)Cuk: 3(g)Só:3,16(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	<b>Csontleves (Zeller,Glutén,Tojás,)</b> <b>Bübos hús (Tej,Glutén,Tojás,)</b> <b>Burgonyapüré (Tej,)</b> <b>Csemege uborka / kész /</b> <b>Alma</b>  E:2 488(Kj) 595(KCal) F: 36(g)Kol:165(g)Sz: 59(g) Zsir: 24(g)Cuk: 5(g)Só:6,96(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 8(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>Áfonya dzsem</b> <b>Margarin</b> <b>Félbarna kenyér (Glutén,)</b>  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)	<b>Mézes pulykasonka</b> (Mustár,Zeller,Tej,Szójabab,) <b>Margarin</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,)</b> <b>Jégsapretek</b>  E: 859(Kj) 205(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	<b>Zsír- zsíros kenyérhez</b> <b>Félbarna kenyér (Glutén,)</b> <b>Savanyú káposzta</b>  E:1 049(Kj) 251(KCal) F: 4(g)Kol: 13(g)Sz: 23(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Párizsi (Szójabab,)</b> <b>Margarin</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,)</b> <b>Kígyóuborka</b>  E: 970(Kj) 232(KCal) F: 8(g)Kol: 23(g)Sz: 24(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	<b>Gyümölcs joghurt (Tej,)</b> <b>Tejes kifli SP (Tej,Glutén,)</b>  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)