

Étlap (alsó tagozat 7-10 év)

2021.03.01 - 2021.03.07.

Hétfő 2021.03.01	Kedd 2021.03.02.	Szerda 2021.03.03.	Csütörtök 2021.03.04.	Péntek 2021.03.05.
Tízórai Gyümölcsstea Zöldséges felvágott Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (01.) Tv-paprika E:1 177(Kj) 282(KCal) F: 10(g)Kol: 15(g)Sz: 24(g) Zsir: 11(g)Cuk: 9(g)Só:0,49(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Tejeskávé 1,5 % (07.) Mákos búrkifli 50 gr (01,03,07.) 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 % (07.) Kenomájás (06,09.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (01.) Paradicsom E:1 180(Kj) 282(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 9(g)Cuk: 12(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)	Tej 1,5 % (07.) Kakaós foszlós kalács (01,03,07.) 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)	Ivólé Kolbászkrém (07.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (01.) Tv-paprika E:1 356(Kj) 324(KCal) F: 6(g)Kol: 1(g)Sz: 26(g) Zsir: 13(g)Cuk: 2(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Bakonyi betyár leves húsos / pulyka / (09,07,01,03.) Káposztás kocka (01,03.) Alma E:2 588(Kj) 619(KCal) F: 32(g)Kol: 29(g)Sz: 85(g) Zsir: 21(g)Cuk: 9(g)Só:6,33(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Kertészleves (09,01,03.) Húsos rakott burgonya / pulyka / (01,07.) Félbarna kenyér (01.) Alma E:2 899(Kj) 693(KCal) F: 32(g)Kol: 6(g)Sz:104(g) Zsir: 23(g)Cuk: 6(g)Só:6,82(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 8(mg)	Tarhonyaleves (01,03.) Sonkaropogós (03,01,07,06,11,10,08,05.) Zöldborsófőzelék (01,07.) Félbarna kenyér (01.) E:4 267(Kj) 1 021(KCal) F: 43(g)Kol: 79(g)Sz: 73(g) Zsir: 64(g)Cuk: 11(g)Só:5,71(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	Zabgaluska leves (09,01,03.) Lecsős csirkemáj Bulgur (01,05,08,11,12.) Alma E:2 633(Kj) 630(KCal) F: 42(g)Kol: 70(g)Sz: 65(g) Zsir: 26(g)Cuk: 4(g)Só:5,61(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Tavaszai zöldségleves (09,01,03.) Dubarry csirkemell (07,01.) Petrezselymes burgonya Alma E:2 148(Kj) 514(KCal) F: 33(g)Kol: 55(g)Sz: 41(g) Zsir: 25(g)Cuk: 7(g)Só:7,30(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 8(mg)
Uzsonna Túró rudi Korpás keksz (01,03,08,11,07.) 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)	Olasz felvágott (06.) Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (01.) 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)	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)	Löncs felvágott (06.) Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (01.) Kígyóborka E: 944(Kj) 226(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Lapka sajt (07.) Tejes kifli SP (07,01.) 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)