

## Étlap ( alsó tagozat 7-10 év )

2021.03.08 - 2021.03.14.

<b>Hétfő</b> 2021.03.08	<b>Kedd</b> 2021.03.09.	<b>Szerda</b> 2021.03.10.	<b>Csütörtök</b> 2021.03.11.	<b>Péntek</b> 2021.03.12.
<b>Tízórai</b>  Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (01.) Tv-paprika  E:1 059(Kj) 253(KCal) F: 12(g)Kol: 14(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:0,49(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Kakaó 1,5 % (07.) Almás rácsos 50 gr (07,03,01.)  E:1 419(Kj) 340(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 12(g)Cuk: 29(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcsstea Körözött / kész / (07.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (01.) Paradicsom  E: 839(Kj) 201(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,45(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	Tej 1,5 % (07.) Sajtos kis kifli  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 Vajkrém (07.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (01.) Tv-paprika  E: 954(Kj) 228(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b>  Káposztaleves frankfurti módra (06,01,07.) Szilvás gombóc / kész / (01,07,03,06,11,10,08,05,09.) Alma  E:2 039(Kj) 488(KCal) F: 18(g)Kol: 50(g)Sz: 37(g) Zsir: 33(g)Cuk: 8(g)Só:4,34(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 0(mg)	Hagymaleves (01,03,07,05,08,06.) Bácskai rizseshús /csirke/ Csemege uborka / kész / Alma  E:2 199(Kj) 526(KCal) F: 28(g)Kol: 40(g)Sz: 72(g) Zsir: 23(g)Cuk: 4(g)Só:5,44(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Májgaluskaleves (03,01,07,06,11,10,08,05,09.) Chilis bab / sertés / Félbarna kenyér (01.)  E:2 045(Kj) 489(KCal) F: 26(g)Kol: 38(g)Sz: 68(g) Zsir: 16(g)Cuk: 11(g)Só:5,22(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)	Tojásleves (03,01.) Fasírozott / sertés / (03,01.) Fejtettbab-főzelék (07,01.) Félbarna kenyér (01.) Alma  E:3 286(Kj) 786(KCal) F: 46(g)Kol:162(g)Sz: 72(g) Zsir: 39(g)Cuk: 4(g)Só:5,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Fahéjas szilvaleves (01,07.) Rántott halfilé (03,01,07,06,11,10,08,05,09.) Burgonyapüré (07.) Csemege uborka / kész / Alma  E:3 788(Kj) 906(KCal) F: 50(g)Kol:108(g)Sz: 62(g) Zsir: 46(g)Cuk: 18(g)Só:4,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 8(mg)
<b>Uzsonna</b>  Natúr joghurt (07.) Vizes zsemle SP (01.)  E: 924(Kj) 221(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tojáskrém (10,07,03.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (01.) Jégsapretek  E: 936(Kj) 224(KCal) F: 6(g)Kol: 41(g)Sz: 23(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	Piskóta szelet / csomagolt / (01,08,07,06.) Alma  E:3 252(Kj) 778(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz:118(g) Zsir: 29(g)Cuk: 71(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 0(mg)	Zala felvágott Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (01.) Kígyóborka  E: 982(Kj) 235(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Kockasajt (07.) Tejes kifli SP (07,01.)  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)