

Étlap (alsó tagozat 7-10 év)

2021.03.15 - 2021.03.21.

| Hétfő 2021.03.15 | Kedd 2021.03.16. | Szerda 2021.03.17. | Csütörtök 2021.03.18. | Péntek 2021.03.19. |
|----------------------------|--|--|---|---|
| Tízórai | <p>Gyümölcsstea Mézes pulykasonka (10,09,07,06,) Margarin Teljeskiórlésű kenyér SP (01.) Jégsapretek</p> <p>E:1 020(Kj) 244(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>Tej 1,5 % (07.) Meggyes rácsos 50gr (01,03,07.)</p> <p>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)</p> | <p>Tej 1,5 % (07.) Olasz felvágott (06.) Margarin Teljes kiórlésű kifli SP (01,07.) Paradicsom</p> <p>E:1 474(Kj) 353(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 2(mg)</p> | <p>Gyümölcsstea Halkrém (04,07,10,03,) Teljeskiórlésű kenyér SP (01.) Tv-paprika</p> <p>E: 834(Kj) 199(KCal) F: 5(g)Kol: 2(g)Sz: 24(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,37(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p> |
| Ebéd | <p>Kassai burgonyaleves / csirke / (07,09,) Túrós metélt (01,03,07,) Alma</p> <p>E:2 600(Kj) 622(KCal) F: 37(g)Kol: 91(g)Sz: 56(g) Zsir: 22(g)Cuk: 15(g)Só:4,05(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 2(mg)</p> | <p>Paradicsomleves (09,01,03,) Sülthurka Hagymás burgonya Félbarna kenyér (01,.) Csemege uborka / kész /</p> <p>E:3 469(Kj) 830(KCal) F: 31(g)Kol:154(g)Sz: 65(g) Zsir: 43(g)Cuk: 19(g)Só:2,64(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 9(mg)</p> | <p>Vajas galuskaleves (03,07,01,09,) Aprópecsenye / pulyka / Finomfőzelék (01,07,) Félbarna kenyér (01,.)</p> <p>E:2 233(Kj) 534(KCal) F: 48(g)Kol: 39(g)Sz: 50(g) Zsir: 30(g)Cuk: 8(g)Só:5,86(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>Vegyes zöldség leves (01,03,09,) Csirkepörkölt Tészta köret (01,03,) Csemege uborka / kész / Alma</p> <p>E:2 047(Kj) 490(KCal) F: 37(g)Kol: 28(g)Sz: 63(g) Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)Só:5,45(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p> |
| Uzsonna | <p>Libamáj pástétom 105 gr (07,) Félbarna kenyér (01,.)</p> <p>E: 654(Kj) 156(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>Löncs felvágott (06,) Margarin Teljeskiórlésű kenyér SP (01,.) Kígyóuborka</p> <p>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)</p> | <p>Sajtos pizza 65 gr (01,07,) Alma</p> <p>E: 599(Kj) 143(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>Habos puding Háztartási keksz (01,.)</p> <p>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)</p> |