

## Étlap ( alsó tagozat 7-10 év )

2021.03.15 - 2021.03.21.

<b>Hétfő</b> 2021.03.15	<b>Kedd</b> 2021.03.16.	<b>Szerda</b> 2021.03.17.	<b>Csütörtök</b> 2021.03.18.	<b>Péntek</b> 2021.03.19.
<b>Tízórai</b>	<p><b>Gyümölcsztea</b> <b>Mézes pulykasonka</b> (10,09,07,06,) <b>Margarin</b> <b>Teljeskiórlésű kenyér SP</b> (01.) <b>Jégsapretek</b></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><b>Tej 1,5 %</b> (07.) <b>Meggyes rácsos 50gr</b> (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><b>Tej 1,5 %</b> (07.) <b>Olasz felvágott</b> (06.) <b>Margarin</b> <b>Teljes kiórlésű kifli SP</b> (01,07.) <b>Paradicsom</b></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><b>Gyümölcsztea</b> <b>Halkrém</b> (04,07,10,03,) <b>Teljeskiórlésű kenyér SP</b> (01.) <b>Tv-paprika</b></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>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Kassai burgonyaleves / csirke</b> / (07,09,) <b>Túrós metélt</b> (01,03,07,) <b>Alma</b></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><b>Paradicsomleves</b> (09,01,03,) <b>Sülthurka</b> <b>Hagymás burgonya</b> <b>Félbarna kenyér</b> (01,.) <b>Csemege uborka / kész /</b></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><b>Vajas galuskaleves</b> (03,07,01,09,) <b>Aprópecsenye / pulyka /</b> <b>Finomfőzelék</b> (01,07,) <b>Félbarna kenyér</b> (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><b>Vegyes zöldség leves</b> (01,03,09,) <b>Csirkepörkölt</b> <b>Tészta köret</b> (01,03,) <b>Csemege uborka / kész /</b> <b>Alma</b></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>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Libamáj pástétom 105 gr</b> (07,) <b>Félbarna kenyér</b> (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><b>Löncs felvágott</b> (06,) <b>Margarin</b> <b>Teljeskiórlésű kenyér SP</b> (01,.) <b>Kígyóuborka</b></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><b>Sajtos pizza 65 gr</b> (01,07,) <b>Alma</b></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><b>Habos puding</b> (07,) <b>Háztartási keksz</b> (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>