

## Étlap ( alsó tagozat 7-10 év )

2021.03.29 - 2021.04.04.

<b>Hétfő</b> 2021.03.29	<b>Kedd</b> 2021.03.30.	<b>Szerda</b> 2021.03.31.	<b>Csütörtök</b> 2021.04.01.	<b>Péntek</b> 2021.04.02.
<b>Tízórai</b> Gyümölcs tea Sonkakrém (07.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (01.) Tv-paprika  E:1 084(Kj) 259(KCal) F: 7(g)Kol: 3(g)Sz: 24(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	<b>Karamell 1,5 % (07.)</b> <b>Sajtos pogácsa 50 gr</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 % (07.)</b> <b>Szárnyasmájkrém</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér SP (01.)</b> <b>Jégsapretek</b>  E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 9(g)Cuk: 12(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)		
<b>Ebéd</b> <b>Alföldi zöldségleves (09,01,03.)</b> <b>Bolognai spagetti / pulyka / (01,03,07.)</b> <b>Alma</b>  E:2 046(Kj) 489(KCal) F: 17(g)Kol: 40(g)Sz: 59(g) Zsir: 18(g)Cuk: 8(g)Só:6,14(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	<b>Karalábéleves / magyaros / (01,09.)</b> <b>Szezámós kukoricás csirkeragu (11.)</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Alma</b>  E:2 021(Kj) 484(KCal) F: 42(g)Kol: 40(g)Sz: 63(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:4,10(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	<b>Zöldborsóleves (01,09,03.)</b> <b>Paprikás burgonya virslivel (06.)</b> <b>Félbarna kenyér (01.)</b> <b>Csemege uborka / kész /</b> <b>Alma</b>  E:2 750(Kj) 658(KCal) F: 25(g)Kol: 41(g)Sz: 76(g) Zsir: 27(g)Cuk: 4(g)Só:5,43(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)		
<b>Üzsonna</b> <b>Túró rudi</b> <b>Korpás keksz (01,03,08,11,07.)</b>  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)	<b>Olasz felvágott (06.)</b> <b>Margarin</b> <b>Félbarna kenyér (01.)</b> <b>Kígyóuborka</b>  E: 864(Kj) 207(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	<b>Habos puding (07.)</b> <b>Háztartási keksz (01.)</b>  E: 556(Kj) 133(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 2(g)Cuk: 12(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)		