

# Étlap ( Alsó tagozat (7-10 év) )

2022.12.05 - 2022.12.11.

<b>Hétfő</b> 2022.12.05	<b>Kedd</b> 2022.12.06.	<b>Szerda</b> 2022.12.07.	<b>Csütörtök</b> 2022.12.08.	<b>Péntek</b> 2022.12.09.
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>Vaniliás tej</b> (07,01.) <b>Perc</b> (01,03,07.)</p> <p>E:1 616(Kj) 387(KCal) F: 15(g)Kol: 11(g)Sz: 74(g) Zsir: 6(g)Cuk: 22(g)Só:0,24(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 277(mg)</p>	<p><b>Tej 1,5 %-os</b> (07.) <b>Gabonapehely-kakaós</b> (01,06.)</p> <p>E:1 116(Kj) 267(KCal) F: 11(g)Kol: 12(g)Sz: 43(g) Zsir: 6(g)Cuk: 23(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 455(mg)</p>	<p><b>Tej 1,5 %-os</b> (07.) <b>Méz</b> <b>Margarin</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> (01.)</p> <p>E:1 436(Kj) 344(KCal) F: 14(g)Kol: 12(g)Sz: 61(g) Zsir: 9(g)Cuk: 28(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 296(mg)</p>	<p><b>Tej 1,5 %-os</b> (07.) <b>Briós</b> (01,03,07.)</p> <p>E:1 329(Kj) 318(KCal) F: 12(g)Kol: 12(g)Sz: 46(g) Zsir: 10(g)Cuk: 20(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 295(mg)</p>	<p><b>Kakaó</b> (07.) <b>Tojáskrém</b> (03,10,07,01.) <b>Burgonyás kenyér</b> (01.)</p> <p>E:1 411(Kj) 338(KCal) F: 16(g)Kol: 75(g)Sz: 58(g) Zsir: 8(g)Cuk: 21(g)Só:2,52(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 423(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>Lebbensleves</b> (01,03.) <b>Rakott zöldségek</b> (sertés) (07.) <b>Banán</b></p> <p>E:2 415(Kj) 578(KCal) F: 24(g)Kol: 41(g)Sz: 71(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 145(mg)</p>	<p><b>Tojásleves</b> (01,03.) <b>Csirkepörkölt</b> <b>Párolt bulgur</b> (01.) <b>Csemegeborka</b> (10.) <b>Szaloncukor</b> (06.)</p> <p>E:2 988(Kj) 715(KCal) F: 32(g)Kol:135(g)Sz: 83(g) Zsir: 26(g)Cuk: 20(g)Só:4,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)</p>	<p><b>Almás szilvakrémleves</b> (01,07.) <b>Kukoricapehely</b> <b>Sajtos,panírozott tőkehalfilé</b> (sütőben) (01,04,07,09.) <b>Tavaszi rizs</b></p> <p>E:2 531(Kj) 605(KCal) F: 21(g)Kol: 4(g)Sz: 98(g) Zsir: 18(g)Cuk: 20(g)Só:3,53(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 119(mg)</p>	<p><b>Tejfölös karfiolleves</b> (01,07,03.) <b>Fasírt</b> (03,01.) <b>Tököfélék</b> (01,07.) <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> (ebédhez) (01.)</p> <p>E:2 958(Kj) 708(KCal) F: 34(g)Kol:127(g)Sz: 67(g) Zsir: 35(g)Cuk: 10(g)Só:6,11(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 238(mg)</p>	<p><b>Felesborsó gulyásleves</b> (09,01,03.) <b>Túrós derelye</b> (01,07.) <b>Vaniliás tejföl</b> (07.) <b>Alma</b></p> <p>E:2 946(Kj) 705(KCal) F: 30(g)Kol: 29(g)Sz:101(g) Zsir: 18(g)Cuk: 15(g)Só:3,61(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 93(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>Kenőmájas</b> (06,07.) <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> (01.) <b>Zöldpaprika</b></p> <p>E: 925(Kj) 221(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)</p>	<p><b>Zala felvágott</b> (aller.mentes) <b>Margarin</b> <b>Szezámagos zsemle</b> (01,11.) <b>Kápia paprika</b></p> <p>E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Citromos gyümölcs tea</b> <b>Kockasajt-sonkás</b> <b>Kukoricapelyhes kifli</b> (01,07.) <b>Kígyóborka</b></p> <p>E: 938(Kj) 225(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 6(g)Cuk: 12(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 180(mg)</p>	<p><b>Citromos gyümölcs tea</b> <b>Vajkrém- magyaros</b> (07,09.) <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> (01.) <b>Zöldpaprika</b></p> <p>E: 817(Kj) 196(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)</p>	<p><b>Olasz felvágott</b> (allerg.mentes,zsírsgzeg.) <b>Margarin</b> <b>Teljes kiőrl. zsemle</b> (01.) <b>Kígyóborka</b></p> <p>E:1 030(Kj) 246(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)</p>