

Étlap (Alsó tagozat (7-10 év))

2023.01.16 - 2023.01.22.

Hétfő 2023.01.16	Kedd 2023.01.17.	Szerda 2023.01.18.	Csütörtök 2023.01.19.	Péntek 2023.01.20.
Tízórai Tej 1,5 %-os (07.) Körözött-házi (07.) Burgonyás kenyér (01.) Zöldpaprika E:1 392(Kj) 333(KCal) F: 18(g)Kol: 16(g)Sz: 49(g) Zsir: 8(g)Cuk: 13(g)Só:2,35(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 441(mg)	Tej 1,5 %-os (07.) Gabonapehely-cornflakes E:1 057(Kj) 253(KCal) F: 11(g)Kol: 12(g)Sz: 46(g) Zsir: 4(g)Cuk: 16(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 297(mg)	Vaniliás tej (07,01.) Perec (01,03,07.) 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)	Citromos gyümölcs tea Zöldfűszeres sajtkrém (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Paradicsom E: 898(Kj) 215(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 119(mg)	Tejbegríz kakaóval (01,07.) E:1 153(Kj) 276(KCal) F: 12(g)Kol: 14(g)Sz: 50(g) Zsir: 5(g)Cuk: 26(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 354(mg)
Ebéd Paradicsomleves betűtésztaival (01,09,03.) Mézes-mustáros csirketokány (10.) Tavaszi párolt bulgur (01.) Túró Rudi (07,06.) E:2 589(Kj) 619(KCal) F: 29(g)Kol: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 21(g)Cuk: 32(g)Só:4,72(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 16(mg)	Tojásleves (01,03.) Meggy mártás (01,07.) Sült csirkecombfilé Pirított dara (01.) E:2 656(Kj) 635(KCal) F: 30(g)Kol:135(g)Sz: 81(g) Zsir: 22(g)Cuk: 6(g)Só:4,12(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 22(mg)	Sütőtökrémleves (01,07.) Levesgyöngy (01,03,07.) Hentes tokány (10,01.) Párolt rizs E:2 676(Kj) 640(KCal) F: 24(g)Kol: 33(g)Sz: 82(g) Zsir: 23(g)Cuk: 6(g)Só:4,49(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 105(mg)	Tavaszi zöldségleves (01,03.) Halfasírt (03,01,04.) Krumplifőzelék - tejfölös (01,07.) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01.) E:2 430(Kj) 581(KCal) F: 23(g)Kol: 49(g)Sz: 71(g) Zsir: 22(g)Cuk: 6(g)Só:4,76(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 102(mg)	Gyöngybabgulyás (sertés) (01,03.) Mákos tészta (01.) Narancs E:2 804(Kj) 671(KCal) F: 32(g)Kol: 29(g)Sz: 98(g) Zsir: 14(g)Cuk: 17(g)Só:2,41(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 74(mg)
Uzsonna Citromos gyümölcs tea Gépsonka felvágott Margarin Magvas zsemle (01,11.) Kígyóuborka E:1 002(Kj) 240(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 6(g)Cuk: 11(g)Só:1,97(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 5(mg)	Trapp.sajtszelet (1 db) (07.) Margarin Teljes kiőrl. zsemle (01.) Kápia paprika E:1 005(Kj) 241(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 104(mg)	Párizsi (sertés) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kígyóuborka E: 994(Kj) 238(KCal) F: 10(g)Kol: 23(g)Sz: 32(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)	Tej 2,8% szívoszálas (07.) Kakaós csiga (01,03.) E:1 630(Kj) 390(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 20(g)Cuk: 10(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 240(mg)	100% gyümölcsle 0,2l Sajtkrém-sonkás (07.) Teljes kiőrl. zsemle (01.) Zöldpaprika E:1 228(Kj) 294(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 6(g)Cuk: 22(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 113(mg)