

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2020.03.09 - 2020.03.15.

Hétfő 2020.03.09	Kedd 2020.03.10.	Szerda 2020.03.11.	Csütörtök 2020.03.12.	Péntek 2020.03.13.
<p>Tízórai</p> <p>Tea Vajkrém petrezselymes (Tej,) Félbarna kenyér (Glutén,) Sárgarépa reszelve, szeletben</p> <p>E:1 099(Kj) 263(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 5(g)Cuk: 9(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 43(mg)</p>	<p>Tea Tojáskrém (Tojás, Mustár, Tej,) Rozskenyér (Glutén,) Kígyóborka</p> <p>E:1 047(Kj) 250(KCal) F: 10(g)Kol: 86(g)Sz: 36(g) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 46(mg)</p>	<p>Tej (Tej,) Szezámmagos rigó (Szezámmag, Tej, Glutén,)</p> <p>E:1 043(Kj) 250(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 257(mg)</p>	<p>Tea Túrókrém zöldséges (Tej, Mustár,) Kukoricás kenyér (Glutén,)</p> <p>E:1 128(Kj) 270(KCal) F: 12(g)Kol: 16(g)Sz: 41(g) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:2,89(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 38(mg)</p>	<p>Tej (Tej,) Briós (Glutén, Tojás, Tej,)</p> <p>E:1 134(Kj) 271(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 39(g) Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 256(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>Húsgombóclevés (Zeller, Glutén, Tojás,) Tejbedara (Tej, Glutén,)</p> <p>E:1 949(Kj) 466(KCal) F: 18(g)Kol: 95(g)Sz: 75(g) Zsir: 8(g)Cuk: 18(g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 330(mg)</p>	<p>Tarhonyaleves (Glutén,) Tökfozelék (Tej, Glutén,) Pulykapörkölt Müzsizlet (Glutén, Földimogyoró, Diófélék, Tej, Szezámmag,)</p> <p>E:3 130(Kj) 749(KCal) F: 23(g)Kol: 55(g)Sz: 80(g) Zsir: 28(g)Cuk: 2(g)Só:4,24(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 139(mg)</p>	<p>Kertészleves (Zeller, Glutén, Tojás,) Majorannás tokány (Glutén, Tej,) Tészta köret (Glutén, Tojás,) Vitaminálata (Zeller,)</p> <p>E:2 625(Kj) 628(KCal) F: 28(g)Kol:111(g)Sz: 76(g) Zsir: 22(g)Cuk: 7(g)Só:5,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 254(mg)</p>	<p>Reszeltészta-leves (Glutén, Tojás,) Zöldbabfozelék (Tej, Glutén,) Sült virsli Alma</p> <p>E:2 908(Kj) 696(KCal) F: 20(g)Kol:109(g)Sz: 38(g) Zsir: 51(g)Cuk: 2(g)Só:4,05(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 126(mg)</p>	<p>Brokkoli krémleves (Tej, Glutén,) Bácskai rizshús Csemegeuborka</p> <p>E:2 179(Kj) 521(KCal) F: 22(g)Kol: 54(g)Sz: 63(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:2,65(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 142(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Trappista sajt (Tej,) Félbarna kenyér (Glutén,) Margarin Karalábé szeletelve</p> <p>E:1 559(Kj) 373(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>Gyümölcsös joghurt (Tej,) Császár zsemle (Glutén,)</p> <p>E:1 108(Kj) 265(KCal) F: 8(g)Kol: 2(g)Sz: 44(g) Zsir: 5(g)Cuk: 18(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 62(mg)</p>	<p>Sonka sertéshúsból Félbarna kenyér (Glutén,) Margarin Póréhagyma</p> <p>E:1 316(Kj) 315(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,69(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 64(mg)</p>	<p>Házi kolbászkrem Teljes kiörlésű kenyér (Glutén,) Retek</p> <p>E: 884(Kj) 211(KCal) F: 8(g)Kol: 29(g)Sz: 24(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 51(mg)</p>	<p>Olasz felvágott Félbarna kenyér (Glutén,) Margarin Savanyú káposzta</p> <p>E:1 545(Kj) 370(KCal) F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 32(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 24(mg)</p>