

Étlap (Iskola)

2024.10.07 - 2024.10.13.

<i>Hétfő</i> 2024.10.07	<i>Kedd</i> 2024.10.08.	<i>Szerda</i> 2024.10.09.	<i>Csütörtök</i> 2024.10.10.	<i>Péntek</i> 2024.10.11.
<p>Tízórai</p> <p>Gyümölcs tea Kenyér (01.) Zöldfűszeres vajkrém (07,03.) (07,03.)</p> <p>E: 843(Kj) 202(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 1(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tej (07.) Diós tekercs</p> <p>E:1 449(Kj) 347(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 38(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcs tea Görög zsemle Margarin Kométa sertés párizsi (06.)</p> <p>E:1 207(Kj) 289(KCal) F: 9(g)Kol: 26(g)Sz: 24(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tejeskávé (07.) Vajas kalács (01,03.)</p> <p>E:1 050(Kj) 251(KCal) F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Tepertőkrém (01.) Lilahagyma</p> <p>E:1 835(Kj) 439(KCal) F: 16(g)Kol: 86(g)Sz: 54(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>
<p>Ébéd</p> <p>Bazsalikomos paradicsom leves (01,03,09.) Bugaci tokány (06.) Bulgur (01.)</p> <p>E:1 678(Kj) 401(KCal) F: 22(g)Kol: 49(g)Sz: 51(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Húsleves (09,01,03.) Gyümölcs mártás (07,01.) Burgonya Főtt hús</p> <p>E:2 637(Kj) 631(KCal) F: 16(g)Kol: 42(g)Sz: 96(g) Zsir: 10(g)Cuk: 15(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tojás leves (03,01.) Zöldbab főzelék (03,01,07.) Sertés pörkölt Gyümölcs</p> <p>E:1 458(Kj) 349(KCal) F: 16(g)Kol:137(g)Sz: 40(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Karfiol leves (01,03.) Rántott 100%-os Frosta halrudak (04.) Párolt rizsköret Tartár mártás (07,10.)</p> <p>E:3 020(Kj) 723(KCal) F: 30(g)Kol: 30(g)Sz:201(g) Zsir: 10(g)Cuk: 3(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gulyás leves Darás metélt (01,03.) Gyümölcs öntet</p> <p>E:3 038(Kj) 727(KCal) F: 21(g)Kol: 57(g)Sz: 67(g) Zsir: 49(g)Cuk: 30(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Kenyér (01.) Margarin Sárgabarack lekvár</p> <p>E: 829(Kj) 198(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Zala felvágott (06.) Paradicsom</p> <p>E: 903(Kj) 216(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 9(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kenyér (01.) Körözött (07,01,03.) Zöld paprika</p> <p>E:1 007(Kj) 241(KCal) F: 11(g)Kol: 19(g)Sz: 36(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kenyér (01.) Margarin Szerencse szelet Jégcsap retek</p> <p>E: 769(Kj) 184(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kifli (01,07.) Kocka sajt (07.)</p> <p>E: 923(Kj) 221(KCal) F: 28(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>