

Étlap (Iskola)

2024.10.14 - 2024.10.20.

Hétfő 2024.10.14	Kedd 2024.10.15.	Szerda 2024.10.16.	Csütörtök 2024.10.17.	Péntek 2024.10.18.
Tízórai Gyümölcs tea Kenyér (01.) Kenőmájás E:1 032(Kj) 247(KCal) F: 7(g)Kol: 34(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Kakaós kalács (01,03.) Margarin E:1 557(Kj) 373(KCal) F: 14(g)Kol: 24(g)Sz: 55(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Korpás zsemle (01.) Margarin Szelet sajt E:1 303(Kj) 312(KCal) F: 65(g)Kol: 0(g)Sz: 98(g) Zsir: 23(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Karamell (07.) Stangli E:1 145(Kj) 274(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 39(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Szendvics sonka (06.) Kigyó uborka E:1 051(Kj) 251(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 8(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd Alföldi reszelt tészta leves Joghurtos-kukoricás csirkemell csikok (07.) Orsótészta tricolor (01,03.) E:4 410(Kj) 1 055(KCal) F: 59(g)Kol: 91(g)Sz:154(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Daragaluska leves (09,01,03.) Paradicsomos káposzta főzelék Húsogácsa (01,03.) Gyümölcs E:1 656(Kj) 396(KCal) F: 20(g)Kol: 80(g)Sz: 48(g) Zsir: 11(g)Cuk: 9(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Sertésbecsínált leves (09,01.) Piskóta kocka (03,01,07.) Csoki öntet(07,01.) E:1 846(Kj) 442(KCal) F: 19(g)Kol:188(g)Sz: 42(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Köménymag leves (01.) Pirított zsemlekocka (01.) Sólet árpagyönggyel, füstölthússal (01,06.) Kenyér (01.) E:2 614(Kj) 625(KCal) F: 33(g)Kol: 57(g)Sz: 93(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Vegyes gyümölcs leves (07,01.) Sajttal-sonkával töltött pulykamell (06,07,03,01.) Párolt rizsköret Jégsaláta E:2 801(Kj) 670(KCal) F: 41(g)Kol: 71(g)Sz:177(g) Zsir: 16(g)Cuk: 11(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Üzsonna Kenyér (01.) Tömölös sajtkrém Zöld paprika E:1 150(Kj) 275(KCal) F: 12(g)Kol: 43(g)Sz: 35(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Margarin Sajtos párizsi (06,07.) E:1 119(Kj) 268(KCal) F: 10(g)Kol: 32(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Citromos halpástétom Paradicsom E: 736(Kj) 176(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Margarin Sárgabarack lekvár 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)	Vaníliás puding (07.) E:1 385(Kj) 331(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 53(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)