

Étlap (Iskola)

2024.10.21 - 2024.10.27.

<i>Hétfő</i> 2024.10.21	<i>Kedd</i> 2024.10.22.	<i>Szerda</i> 2024.10.23.	<i>Csütörtök</i> 2024.10.24.	<i>Péntek</i> 2024.10.25.
Tízórai Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Mátrai diák csemege (06.) E:1 390(Kj) 333(KCal) F: 11(g)Kol: 34(g)Sz: 7(g) Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Sajtos stangli (01,07.) E:1 348(Kj) 322(KCal) F: 19(g)Kol: 24(g)Sz: 37(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		Kakaós tej Foszlós kalács (01,03.) Margarin E:1 699(Kj) 407(KCal) F: 18(g)Kol: 42(g)Sz: 52(g) Zsír: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Margarin Zöldséges felvágott (06.) E:1 143(Kj) 273(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsír: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Ebéd Sárgaborsó leves (01.) Pince pörkölt burgonyával Csalamádé E:2 228(Kj) 533(KCal) F: 22(g)Kol: 46(g)Sz: 79(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:38,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Húsgaluska leves (07,03.) Bolognai spagetti (01,07.) Reszelt sajt (07.) E:2 740(Kj) 655(KCal) F: 32(g)Kol:123(g)Sz: 75(g) Zsír: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		Frankfurti leves (06,07,01.) Meggyes nudli Fahéj szórás E:3 238(Kj) 775(KCal) F: 24(g)Kol:100(g)Sz: 96(g) Zsír: 24(g)Cuk: 17(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Lebbencs leves (01,03.) Zöldborsó főzelék (07,01.) Debreceni grill kolbász (06.) Gyümölcs E:2 910(Kj) 696(KCal) F: 33(g)Kol: 38(g)Sz: 84(g) Zsír: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna Kenyer (01.) Medvehagymás sajtkrém Kívó uborka E:1 087(Kj) 260(KCal) F: 6(g)Kol: 13(g)Sz: 33(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Foszlós kalács (01,03.) Őszibarackos túrókrém E:1 034(Kj) 247(KCal) F: 10(g)Kol: 15(g)Sz: 41(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Uzsonna sonka (06.) Zöld paprika E:1 148(Kj) 275(KCal) F: 16(g)Kol: 16(g)Sz: 9(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Vaníliai croissant (01,07,03.) E: 249(Kj) 60(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)