

Étlap (Iskola)

2024.12.02 - 2024.12.08.

Hétfő 2024.12.02	Kedd 2024.12.03.	Szerda 2024.12.04.	Csütörtök 2024.12.05.	Péntek 2024.12.06.
<p>Tízórai</p> <p>Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Dárdai szeletelt szalámi</p> <p>E:1 390(Kj) 333(KCal) F: 11(g)Kol: 34(g)Sz: 7(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tej (07.) Diós tekerecs</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 Hotdog kifli Főtt virsli Mustár (10.)</p> <p>E:1 358(Kj) 325(KCal) F: 13(g)Kol: 50(g)Sz: 22(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Karamell (07.) Vajas kalács (01,03.)</p> <p>E: 950(Kj) 227(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 27(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Körözött (07,01,03.) Lillahagyma</p> <p>E:1 461(Kj) 350(KCal) F: 18(g)Kol: 19(g)Sz: 53(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>Tojás leves (03,01.) Tarhonyás hús (01,03.) Céklasaláta</p> <p>E:3 266(Kj) 781(KCal) F: 35(g)Kol:197(g)Sz: 85(g) Zsir: 28(g)Cuk: 7(g)Só:6,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Magyaros burgonya leves (01.) Lueskos káposzta (01.) Kenyer (01.)</p> <p>E:1 154(Kj) 276(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Hús galuska leves (07,03.) Csirke paprikás (07.) Bulgur (01.)</p> <p>E: 944(Kj) 226(KCal) F: 11(g)Kol: 47(g)Sz: 29(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Betyárleves (06,07,01.) Piskóta kocka (03,01,07.) Csoki öntet (07,01.)</p> <p>E:2 563(Kj) 613(KCal) F: 21(g)Kol:204(g)Sz: 50(g) Zsir: 30(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Karfiol leves (01,03.) Rántott sajt (07,01,03.) Párolt rizsköret Tartár mártás (07,10.) Gyümölcs</p> <p>E:3 550(Kj) 849(KCal) F: 38(g)Kol:136(g)Sz:219(g) Zsir: 25(g)Cuk: 3(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Kenyer (01.) Magyaros vajkrém (07.) Zöld paprika</p> <p>E: 960(Kj) 230(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kenyer (01.) Margarin Lőncshús (06.) Paradicsom</p> <p>E:1 156(Kj) 277(KCal) F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 35(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kenyer (01.) Margarin Eper lekvár</p> <p>E: 775(Kj) 185(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kenyer (01.) Margarin Zöldséges fekvágot (06.)</p> <p>E: 723(Kj) 173(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kifli (01,07.) Gyümölcsös joghurt (07.)</p> <p>E:1 181(Kj) 283(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>