

Étlap (Iskola)

2024.12.09 - 2024.12.15.

<i>Hétfő</i> 2024.12.09	<i>Kedd</i> 2024.12.10.	<i>Szerda</i> 2024.12.11.	<i>Csütörtök</i> 2024.12.12.	<i>Péntek</i> 2024.12.13.
Tízórai Gyümölcs tea Kenyer (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.) Briós (01,03.) E:1 134(Kj) 271(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 39(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Gyümölcs tea Zsemle (01.) Margarin Párizsi (06.) Kigyó uborka E:1 031(Kj) 247(KCal) F: 6(g)Kol: 4(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Tejeskávé (07.) Vajas kalács (01,03.) 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)	 Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Tepertőkrém (01.) Lilahagyma 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)
Ebéd Sárgaborsó leves (01.) Mexikói csirkeragu Párolt rizsköret E:1 524(Kj) 365(KCal) F: 21(g)Kol: 7(g)Sz:163(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Szárnyas raguleves Tejbedara (07,01.) Kakaó szórá E:1 582(Kj) 378(KCal) F: 13(g)Kol: 28(g)Sz: 47(g) Zsir: 7(g)Cuk: 18(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Paradicsom leves (01,09.) Sajttal-sonkával töltött pulykamell (06,07,03,01.) Petrezselymes burgonya Téli vitaminaláta E:2 394(Kj) 573(KCal) F: 32(g)Kol: 63(g)Sz: 67(g) Zsir: 12(g)Cuk: 14(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Csont leves (01,03.) Lencse főzelék (07,01,10.) Füstölt-főtt tarja Gyümölcs E:3 011(Kj) 720(KCal) F: 39(g)Kol: 83(g)Sz: 93(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Gulyás leves Sajtos tejfölös malkaróni (07,01,03.) E:2 506(Kj) 599(KCal) F: 25(g)Kol: 97(g)Sz: 76(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna Kenyer (01.) Medvehagymás sajtkrém Paprika E:1 110(Kj) 266(KCal) F: 7(g)Kol: 13(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Kenyer (01.) Margarin Szerencse szelet Sárgarépa hasáb E: 842(Kj) 202(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Kenyer (01.) Őszibarackos túrókrém E: 956(Kj) 229(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 39(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Kenyer (01.) Margarin Soproni felvágott (06.) E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 32(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Kocka sajt (07.) Kifli (01,07.) 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)