

Étlap (Iskola)

2024.12.16 - 2024.12.22.

Hétfő 2024.12.16	Kedd 2024.12.17.	Szerda 2024.12.18.	Csütörtök 2024.12.19.	Péntek 2024.12.20.
Tízórai Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Alpesi szalámi (06.) Zöld paprika E:1 365(Kj) 326(KCal) F: 11(g)Kol: 34(g)Sz: 35(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Mákos kalács E:1 880(Kj) 450(KCal) F: 17(g)Kol: 60(g)Sz: 43(g) Zsir: 15(g)Cuk: 18(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Zsemle (01.) Margarin Szelet sajt E:1 461(Kj) 349(KCal) F: 65(g)Kol: 0(g)Sz:106(g) Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kakaós tej Kifli (01,07.) E:1 460(Kj) 349(KCal) F: 16(g)Kol: 42(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Margarin Csirkemell sonka (06.) E:1 142(Kj) 273(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Ebéd Csont leves (01,03.) Bugaci tokány (06.) Párolt rizsköret E:2 455(Kj) 587(KCal) F: 35(g)Kol: 53(g)Sz:188(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Lebbencs leves (01,03.) Zöldborsó főzelék (07,01.) Sült virsli (06.) Kinder tejszelet E:5 105(Kj) 1221(KCal) F: 44(g)Kol:142(g)Sz: 89(g) Zsir: 44(g)Cuk: 8(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Sertésbecsínált leves (09,01.) Fodros kocka (01,03.) Túró (07.) Joghurtos öntet (07.) E:2 314(Kj) 554(KCal) F: 26(g)Kol: 76(g)Sz: 85(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Rajnai zöldbab leves (01,09.) Rántott csirkemell (01,03.) Petrezselymes burgonya Jégsaláta E:1 742(Kj) 417(KCal) F: 28(g)Kol: 36(g)Sz: 61(g) Zsir: 3(g)Cuk: 5(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcsös ivólé Milánói makaróni (01,07,06.) Reszelt sajt (07.) E:2 606(Kj) 623(KCal) F: 22(g)Kol: 69(g)Sz: 94(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna Kenyér (01.) Magyorkrém (08.) E:1 012(Kj) 242(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Margarin Párizsi felvágott (06.) Retek E:1 122(Kj) 268(KCal) F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 36(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Margarin Zala felvágott (06.) Paradisom E: 793(Kj) 190(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Magyaros vajkrém (07.) Kigvó uborka E: 911(Kj) 218(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Lekváros levél E:1 348(Kj) 322(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)