

Étlap (Iskola)

2024.11.25 - 2024.12.01.

Hétfő 2024.11.25	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.
Tízórai Gyümölcs tea Kenyér (01.) Medvehagymás sajtkrém Kigyó uborka E:1 272(Kj) 304(KCal) F: 6(g)Kol: 13(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(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 Búzakorpás diák zsemle Margarin Szelet sajt E:1 450(Kj) 347(KCal) F: 65(g)Kol: 0(g)Sz: 98(g) Zsir: 26(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kakaós tej Rozsos kifli (01.) E:1 365(Kj) 327(KCal) F: 16(g)Kol: 42(g)Sz: 39(g) Zsir: 6(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) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Ebéd Köménymag leves (01.) Pirított zsemlekecska (01.) Zöldborsós pulykatokány Bulgur (01.) E:2 082(Kj) 498(KCal) F: 21(g)Kol: 6(g)Sz: 39(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tarhonya leves (01.) Kapros tökfőzelék Sertés pörkölt Lekváros finék E:2 864(Kj) 685(KCal) F: 23(g)Kol: 34(g)Sz: 92(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Húsleves (09,01,03.) Sertés apró vadas mártásban (07,09,01,10.) Makaróni (01,03.) E:2 815(Kj) 673(KCal) F: 27(g)Kol: 88(g)Sz:101(g) Zsir: 13(g)Cuk: 3(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Fahéjas almaleves (01,07.) Rántott 100%-os Frosta halrudak (04.) Párolt rizsköret Majonézes káposzta saláta (07.) E:2 640(Kj) 631(KCal) F: 23(g)Kol: 8(g)Sz:178(g) Zsir: 10(g)Cuk: 14(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Fejtett bableves füstölt hússal Aranygaluska (01,07,08,03.) Vanília sodó (07,03,01.) E:3 715(Kj) 889(KCal) F: 38(g)Kol:200(g)Sz: 74(g) Zsir: 36(g)Cuk: 25(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna Kenyér (01.) Margarin Méz E:1 054(Kj) 252(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Olasz felvágott (06.) Zöld paprika E:1 418(Kj) 339(KCal) F: 13(g)Kol: 40(g)Sz: 9(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Császárszalonna (06.) Savanyú káposzta E:1 581(Kj) 378(KCal) F: 8(g)Kol: 21(g)Sz: 32(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Uzsonna sonka (06.) Retek E:1 190(Kj) 285(KCal) F: 17(g)Kol: 16(g)Sz: 11(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Pizzás csiga (01.) E: 979(Kj) 234(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)