

Étlap (Iskola)

2024.05.13 - 2024.05.19.

Hétfő 2024.05.13	Kedd 2024.05.14.	Szerda 2024.05.15.	Csütörtök 2024.05.16.	Péntek 2024.05.17.
Tízórai Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Margarin Mátrai diák csemege (06.) E:1 516(Kj) 363(KCal) F: 16(g)Kol: 34(g)Sz: 46(g) Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(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 Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Lapka sajt (07.) E:1 579(Kj) 378(KCal) F: 67(g)Kol: 0(g)Sz: 81(g) Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tejeskávé (07.) Vajás 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 Görög zsemle Margarin Soproni felvágott (06.) E:1 257(Kj) 301(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 24(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Kertész leves (09,01.) Mézes-mustáros sertés szelet (01,10.) Bulgur (01.) E:1 400(Kj) 335(KCal) F: 15(g)Kol: 33(g)Sz: 39(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Citromos zöldbab leves (01,09,03.) Serpényös burgonya virslivel (01.) Vegyes vágott savanyúság E:1 822(Kj) 436(KCal) F: 20(g)Kol: 29(g)Sz: 69(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Lencsegulyás füstölt csülökkel Tejbedara (07,01.) Kakaó szórással E:2 581(Kj) 617(KCal) F: 20(g)Kol: 48(g)Sz: 77(g) Zsir: 15(g)Cuk: 18(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Fahéjas almaleves (01,07.) Bácskai rizseshús Jégsaláta E:2 132(Kj) 510(KCal) F: 23(g)Kol: 47(g)Sz: 138(g) Zsir: 11(g)Cuk: 11(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Csont leves (01,03.) Fokhagymás sertéssült Főtt burgonya Párolt lilakáposzta E:2 172(Kj) 520(KCal) F: 22(g)Kol: 38(g)Sz: 64(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna Kenyer (01.) Sajtkrém (07.) Kigó uborka E:1 086(Kj) 260(KCal) F: 6(g)Kol: 13(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyer (01.) Sült kacsaszir Retek E:1 547(Kj) 370(KCal) F: 7(g)Kol: 17(g)Sz: 36(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyer (01.) Kenőmájás Paprika E: 905(Kj) 217(KCal) F: 8(g)Kol: 34(g)Sz: 34(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Zala felvágott (06.) Paradicsom E: 902(Kj) 216(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 9(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kifli (01,07.) Mini mogyorókrém E: 928(Kj) 222(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)