

# Étlap ( Iskola )

2024.04.22 - 2024.04.28.

<b>Hétfő</b> 2024.04.22	<b>Kedd</b> 2024.04.23.	<b>Szerda</b> 2024.04.24.	<b>Csütörtök</b> 2024.04.25.	<b>Péntek</b> 2024.04.26.
<b>Tízórai</b>  <b>Gyümölcs tea</b> <b>Kenyér (01.)</b> <b>Margarin</b> <b>Mátrai diák csemege (06.)</b> <b>Kígyó uborka</b>  E:1 316(Kj) 315(KCal) F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Tej (07.)</b> <b>Briós (01,03.)</b>  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)	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Zsemle (01.)</b> <b>Margarin</b> <b>Soproni felvágott (06.)</b> <b>Sárgarépa hasáb</b>  E:1 386(Kj) 332(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Tejeskávé (07.)</b> <b>Vajas kalács (01,03.)</b>  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)	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Félbarna kenyér (01.)</b> <b>Medvehagymás kőrözött</b>  E:1 424(Kj) 341(KCal) F: 19(g)Kol: 24(g)Sz: 49(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
<b>Ebéd</b>  <b>Csurgatott tojásleves</b> <b>Zöldbab főzelék (03,01,07.)</b> <b>Sertés apró</b>  E:1 467(Kj) 351(KCal) F: 20(g)Kol:179(g)Sz: 36(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Frankfurti leves (06,07,01.)</b> <b>Szilvás gombóc (01,03.)</b> <b>Fahéj szórás</b>  E:4 473(Kj) 1 070(KCal) F: 28(g)Kol: 47(g)Sz:146(g) Zsir: 21(g)Cuk: 40(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Májgaluska leves (01,03.)</b> <b>Pusztapörkölt</b> <b>burgonyával</b> <b>Saláta</b> <b>Gyümölcs</b>  E:2 873(Kj) 687(KCal) F: 30(g)Kol: 55(g)Sz: 95(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Paradicsom leves (01,09.)</b> <b>Sertés karaj Gellért módra</b> <b>Párolt rizsköret</b>  E:1 999(Kj) 478(KCal) F: 26(g)Kol: 30(g)Sz:171(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Zöldborsó leves (01,09.)</b> <b>Bakonyi harsapaprikás (07,01,04.)</b> <b>Copfocska tésztaköret (01,03.)</b> <b>Túró rudi (07.)</b>  E:3 112(Kj) 745(KCal) F: 43(g)Kol: 95(g)Sz:102(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Uzsonna</b>  <b>Kenyér (01.)</b> <b>Margarin</b> <b>Méz</b>  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)	<b>Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.)</b> <b>Margarin</b> <b>Löncshús (06.)</b> <b>Paprika</b>  E:1 331(Kj) 318(KCal) F: 13(g)Kol: 41(g)Sz: 9(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Kenyér (01.)</b> <b>Padlizsánkrem (10,07.)</b>  E: 770(Kj) 184(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.)</b> <b>Tömlős sajtkrém</b> <b>Retek</b>  E:1 302(Kj) 311(KCal) F: 14(g)Kol: 43(g)Sz: 11(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Gyümölcsös joghurt (07.)</b> <b>Kifli (01,07.)</b>  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)