

Étlap (Iskola)

2024.05.27 - 2024.06.02.

Hétfő 2024.05.27	Kedd 2024.05.28.	Szerda 2024.05.29.	Csütörtök 2024.05.30.	Péntek 2024.05.31.
Tízórai Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Alpesi szalámi (06.) E:1 281(Kj) 306(KCal) F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Tej (07.) Kakaós kalács (01,03.) E:1 480(Kj) 354(KCal) F: 14(g)Kol: 24(g)Sz: 55(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Gyümölcs tea Kenyér (01.) Sajtkrém (07.) E:1 399(Kj) 335(KCal) F: 7(g)Kol: 18(g)Sz: 33(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Kakaó (07.) Kifli (01,07.) E:1 247(Kj) 298(KCal) F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 36(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Gyümölcs tea Kenyér (01.) Snidlinges körözött (07,01,03.) Paprika E:1 349(Kj) 323(KCal) F: 12(g)Kol: 27(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd Karfiol leves (01,03.) Zöldséges rizseshús E:1 069(Kj) 256(KCal) F: 15(g)Kol: 38(g)Sz: 55(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Húsleves (09,01,03.) Milánói makaróni (01,07,06.) Reszelt sajt (07.) E:2 477(Kj) 593(KCal) F: 25(g)Kol: 73(g)Sz: 83(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Tarhonya leves (01.) Székelykáposzta (01,07.) Kenyér (01.) Gyümölcs E:2 356(Kj) 564(KCal) F: 21(g)Kol: 34(g)Sz: 84(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Vegyes gyümölcsleves (07,01.) Eszterházi sertés szelet (01,07,10.) Párolt rizsköret E:2 724(Kj) 652(KCal) F: 27(g)Kol: 58(g)Sz:180(g) Zsir: 17(g)Cuk: 11(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Alföldi gulyásleves (09.) Mákos metélt (01,03.) E:3 030(Kj) 725(KCal) F: 26(g)Kol: 35(g)Sz: 37(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna Kenyér (01.) Margarin Sárgabarack lekvár E: 829(Kj) 198(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Rozsos zsemle (01.) Margarin Sajtos párizsi (06,07.) Saláta levél E:1 078(Kj) 258(KCal) F: 10(g)Kol: 32(g)Sz: 30(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Kenyér (01.) Császárszalonna (06.) Lilahagyma E:1 682(Kj) 402(KCal) F: 9(g)Kol: 21(g)Sz: 37(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Kenyér (01.) Margarin Olasz felvágott (06.) Kigvő uborka E:1 259(Kj) 301(KCal) F: 10(g)Kol: 40(g)Sz: 33(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Sajtos croissant (01,07,03.) E:1 037(Kj) 248(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)