

Étlap (Iskola)

2023.09.11 - 2023.09.17.

Hétfő 2023.09.11	Kedd 2023.09.12.	Szerda 2023.09.13.	Csütörtök 2023.09.14.	Péntek 2023.09.15.
Tízórai Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Alpesi szalámi (06.) E:1 390(Kj) 333(KCal) F: 11(g)Kol: 34(g)Sz: 7(g) Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Sajtos rúd (01,03,07.) E:1 348(Kj) 322(KCal) F: 11(g)Kol:254(g)Sz: 30(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Zöldséges csirkemell csemege (06.) E:1 018(Kj) 244(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 7(g) Zsír: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kakaó (07.) Vajas kenyér (01.) E:1 423(Kj) 340(KCal) F: 12(g)Kol: 28(g)Sz: 43(g) Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Margarin Szendvics sonka (06.) Paradicsom E:1 210(Kj) 289(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsír: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Ebéd Citromos zöldbab leves (01,09,03.) Palermói csirkemell csikok (06.) Orsótészta tricolor (01,03.) E:3 125(Kj) 748(KCal) F: 46(g)Kol: 72(g)Sz:117(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Bazsalikomos paradicsom leves (01,03,09.) Sertés karaj vadász mártásban (07.) Párolt rizsköret E:2 878(Kj) 688(KCal) F: 34(g)Kol: 59(g)Sz:182(g) Zsír: 20(g)Cuk: 8(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Májgaluska leves (01,03.) Zöldborsó főzelék (07,01.) Valdorf dinó (07,01,03.) Gyümölcs E:2 059(Kj) 493(KCal) F: 58(g)Kol: 27(g)Sz:111(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Fahéjas almaleves (01,07.) Brassói aprópecsenye sült burgonyával Jégsaláta E:1 475(Kj) 353(KCal) F: 11(g)Kol: 38(g)Sz: 39(g) Zsír: 9(g)Cuk: 11(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Alföldi gulyásleves (09.) Házi aranygaluska Vanília sodó (07,03,01.) E:2 992(Kj) 716(KCal) F: 23(g)Kol:178(g)Sz: 53(g) Zsír: 31(g)Cuk: 25(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Üzsonna Kenyér (01.) Téliszalámis sajtkrém (07,06.) Paprika E:1 058(Kj) 253(KCal) F: 8(g)Kol: 8(g)Sz: 34(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Margarin Kópé szelet (06.) Retek E: 850(Kj) 203(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Foszlós kalács (01,03.) Vaniliás krémtúró (07,03.) E:2 106(Kj) 504(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 87(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Majonézos padlizsánkrém (10.) Lilahagyma E: 817(Kj) 196(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Korpás kifli (01.) Kocka sajt (07.) E: 831(Kj) 199(KCal) F: 27(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)