

Étlap (Iskola)

2023.09.18 - 2023.09.24.

Hétfő 2023.09.18	Kedd 2023.09.19.	Szerda 2023.09.20.	Csütörtök 2023.09.21.	Péntek 2023.09.22.
Tízórai Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Paprikás szalámi (06.) E:1 462(Kj) 350(KCal) F: 12(g)Kol: 3(g)Sz: 7(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(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 Korpás zsemle (01.) Margarin Csirkemell csemege (06.) Saláta levél E: 783(Kj) 187(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kakaó (07.) Foszlós kalács (01,03.) E:1 409(Kj) 337(KCal) F: 12(g)Kol: 28(g)Sz: 44(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Margarin Felvágott(06.) Lilahagyma E:1 762(Kj) 422(KCal) F: 17(g)Kol: 40(g)Sz: 52(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Ebéd Tejfőlés karfiol leves Mexikói rizseshús E:1 081(Kj) 259(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 67(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Sertés raguleves Darás metélt (01,03.) Gyümölcs öntet E:2 736(Kj) 655(KCal) F: 19(g)Kol: 53(g)Sz: 54(g) Zsir: 48(g)Cuk: 30(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tarhonya leves (01.) Paradicsomos káposzta főzelék Hüspogácsa (01,03.) Gyümölcsös müzli szelet (01.) E:2 170(Kj) 519(KCal) F: 26(g)Kol: 43(g)Sz: 72(g) Zsir: 14(g)Cuk: 9(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Húsleves (09,01,03.) Sertés karaj (01.) Gyümölcs mártás (07,01.) Főtt burgonya E:2 418(Kj) 579(KCal) F: 19(g)Kol: 51(g)Sz: 69(g) Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Magyaros gombaleves (01,09.) Rántott sajt (07,01,03.) Párolt rizsköret Tartár mártás (07,10.) E:3 003(Kj) 718(KCal) F: 34(g)Kol:130(g)Sz:183(g) Zsir: 42(g)Cuk: 2(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna Kenyer (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)	Kenyer (01.) Császárszalonna (06.) Savanyú káposzta E:1 648(Kj) 394(KCal) F: 9(g)Kol: 21(g)Sz: 35(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyer (01.) Magyaros vajkrém (07.) E: 876(Kj) 210(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyer (01.) Margarin Uzsonna sonka (06.) Paprika E:1 013(Kj) 242(KCal) F: 14(g)Kol: 16(g)Sz: 34(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Csokis puding (07.) E:1 385(Kj) 331(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 53(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)