

Étlap (Iskola)

2024.01.29 - 2024.02.04.

Hétfő 2024.01.29	Kedd 2024.01.30.	Szerda 2024.01.31.	Csütörtök 2024.02.01.	Péntek 2024.02.02.
Tízórai Gyümölcs tea Kenyér (01.) Gyulai májas E: 828(Kj) 198(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Sajtos stangli (01,07.) E:1 348(Kj) 322(KCal) F: 19(g)Kol: 24(g)Sz: 37(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Kenyér (01.) Magyaros vajkrém (07.) Kigyó uborka E:1 096(Kj) 262(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kakaó (07.) Korpás kifli (01.) E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 32(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Tepertőkrém (01.) Lilahagyma E:1 835(Kj) 439(KCal) F: 16(g)Kol: 86(g)Sz: 54(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Ebéd Karfiol leves (01,03.) Kínai zöldséges csirkemell csikok Párolt rizsköret E:2 728(Kj) 653(KCal) F: 51(g)Kol: 29(g)Sz:200(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tojás leves (03,01.) Burgonya főzelék (01.) Valdorf dinó (07,01,03.) Gyümölcs E:2 066(Kj) 494(KCal) F: 45(g)Kol:109(g)Sz:125(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Görög gyümölcs leves (07,01.) Pásztor tarhonya (01,06.) Almás céklasaláta E:2 128(Kj) 509(KCal) F: 17(g)Kol: 28(g)Sz: 54(g) Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Húsleves (09,01,03.) Sólet árpagyönggyel, füstölthússal (01,06.) Kenyér (01.) E:2 603(Kj) 623(KCal) F: 33(g)Kol: 62(g)Sz: 92(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Becsínált leves (09,01.) Szilvás gombóc (01,03.) Fahéj szórás E:2 399(Kj) 574(KCal) F: 17(g)Kol: 39(g)Sz: 84(g) Zsir: 5(g)Cuk: 28(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Üzsonna Kenyér (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)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Soproni felvágott (06.) Paprika E:1 260(Kj) 302(KCal) F: 13(g)Kol: 18(g)Sz: 8(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Margarin Tavaszi felvágott (06.) E: 723(Kj) 173(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Margarin Szendvics sonka (06.) Saláta levél E: 764(Kj) 183(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Pizzás csiga (01.) E: 979(Kj) 234(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)