

Étlap (Iskola)

2024.02.05 - 2024.02.11.

Hétfő 2024.02.05	Kedd 2024.02.06.	Szerda 2024.02.07.	Csütörtök 2024.02.08.	Péntek 2024.02.09.
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) Zsir: 10(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 Zsemle (01.) Margarin Sajtós tavaszi felvágott Sárgarépa hasáb E:1 412(Kj) 338(KCal) F: 11(g)Kol: 32(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tejeskávé (07.) Rozsos kifli (01.) E:1 049(Kj) 251(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 31(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Felvágott (06.) Paprika E:1 468(Kj) 351(KCal) F: 11(g)Kol: 40(g)Sz: 34(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Karfiol leves (01,03.) Brassói aprópecsenye sült burgonyával Savanyúság E:1 758(Kj) 420(KCal) F: 18(g)Kol: 53(g)Sz: 65(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Csont leves (01,03.) Sertés apró vadas mártásban (07,09,01,10.) Makaróni (01,03.) E:3 123(Kj) 747(KCal) F: 29(g)Kol: 97(g)Sz:115(g) Zsir: 13(g)Cuk: 3(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Köménymag leves (01.) Pirított zsemlekočka (01.) Paradicsomos káposzta főzelék Fasirt golyó (01,03.) Gyümölcs E:1 595(Kj) 381(KCal) F: 20(g)Kol: 50(g)Sz: 44(g) Zsir: 11(g)Cuk: 9(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Paradicsom leves (01,09.) Bakonyi sertés szelet (01,07,06.) Párolt rizsköret E:2 547(Kj) 609(KCal) F: 37(g)Kol: 57(g)Sz:175(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Alföldi gulyásleves (09.) Farsangi fánk (01,03.) E:1 859(Kj) 445(KCal) F: 15(g)Kol: 35(g)Sz: 56(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Üzsonna Kenyér (01.) Vajkrém (07.) Paprika E: 741(Kj) 177(KCal) F: 6(g)Kol: 9(g)Sz: 34(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Császárszalonna (06.) Kigyó uborka E:1 599(Kj) 383(KCal) F: 8(g)Kol: 21(g)Sz: 33(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Mogyorókrém (08.) E:1 012(Kj) 242(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Olasz felvágott (06.) Retek E:1 397(Kj) 334(KCal) F: 13(g)Kol: 40(g)Sz: 8(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kifli (01,07.) Kocka sajt (07.) E: 923(Kj) 221(KCal) F: 28(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)