

Étlap (Iskola)

2024.03.18 - 2024.03.24.

Hétfő 2024.03.18	Kedd 2024.03.19.	Szerda 2024.03.20.	Csütörtök 2024.03.21.	Péntek 2024.03.22.
Tízórai Gyümölcs tea Kenyér (01.) Májkrem Kigyó uborka E:1 043(Kj) 250(KCal) F: 7(g)Kol: 84(g)Sz: 35(g) Zsir: 5(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 Görög zsemle Margarin Párizsi (06.) Saláta levél E:1 028(Kj) 246(KCal) F: 7(g)Kol: 4(g)Sz: 25(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tejeskávé (07.) Kenyér (01.) Margarin E:1 405(Kj) 336(KCal) F: 12(g)Kol: 28(g)Sz: 42(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Citromos halpástétom E:1 088(Kj) 260(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Ebéd Paradicsom leves (01,09.) Kukoricás csirkemell csikok Párolt rizsköret E:2 267(Kj) 542(KCal) F: 45(g)Kol: 7(g)Sz:173(g) Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Burgonya leves (01.) Milánói makaróni (01,07,06.) Reszelt sajt (07.) E:3 082(Kj) 737(KCal) F: 28(g)Kol: 69(g)Sz:114(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Marhahús leves (09.) Erdélyi rakott káposzta (06,07.) E:1 668(Kj) 399(KCal) F: 13(g)Kol: 41(g)Sz: 56(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Palóc gulyásleves (07,01.) Fodros kocka (01,03.) Túró (07.) Joghurtos öntet (07.) E:2 674(Kj) 640(KCal) F: 28(g)Kol: 91(g)Sz: 89(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kertész leves (09,01.) Spenót (07,01.) Főtt burgonya Főtt tojás (03.) Gyümölcs E:1 678(Kj) 401(KCal) F: 19(g)Kol:221(g)Sz: 59(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:3,20(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)	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.) Oszibarackos túrókrem (07.) E: 868(Kj) 208(KCal) F: 8(g)Kol: 12(g)Sz: 35(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Margarin Szerencse szelet Paprika E: 783(Kj) 187(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)	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)