

Étlap (Iskola)

2024.03.25 - 2024.03.31.

Hétfő 2024.03.25	Kedd 2024.03.26.	Szerda 2024.03.27.	Csütörtök 2024.03.28.	Péntek 2024.03.29.
Tízórai Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Mátrai diák csemege (06.) Kigyó uborka E:1 316(Kj) 315(KCal) F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Diós tekercs E:1 449(Kj) 347(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 38(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Búzakorpás diák zsemle Margarin Soproni felvágott (06.) Paprika E:1 316(Kj) 315(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 26(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
Ebéd Sárgaborsó leves (01.) Tavaszi csirkemell ragu (01.) Bulgur (01.) E: 972(Kj) 232(KCal) F: 25(g)Kol: 5(g)Sz: 29(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Húsleves (09,01,03.) Paradicsommártás (01,09.) Húsgombóc (01,03.) Főtt burgonya E:1 618(Kj) 387(KCal) F: 12(g)Kol: 29(g)Sz: 63(g) Zsir: 3(g)Cuk: 12(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Zeller leves Sertésborda hentes módra Párolt rizsköret E:2 463(Kj) 589(KCal) F: 30(g)Kol: 48(g)Sz:178(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
Üzsonna 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)	Kenyér (01.) Füstölt tarjás szendvicskrém Lilahagyma E: 852(Kj) 204(KCal) F: 7(g)Kol: 12(g)Sz: 37(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kifli (01,07.) Gyümölcsös joghurt (07.) E:1 181(Kj) 283(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		