

Étlap (Iskola)

2024.04.15 - 2024.04.21.

Hétfő 2024.04.15	Kedd 2024.04.16.	Szerda 2024.04.17.	Csütörtök 2024.04.18.	Péntek 2024.04.19.
Tízórai Gyümölcs tea Kenyér (01.) Májkrem Paprika E:1 067(Kj) 255(KCal) F: 8(g)Kol: 84(g)Sz: 36(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 Zsemle (01.) Margarin Olasz felvágott (06.) E:1 401(Kj) 335(KCal) F: 10(g)Kol: 40(g)Sz: 32(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kakaó (07.) Stangli E:1 248(Kj) 299(KCal) F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 39(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Majonézes tojáspástétom (03,10,07.) E:1 175(Kj) 281(KCal) F: 13(g)Kol: 42(g)Sz: 47(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Ebéd Fokhagyma krémleves (01.) Piritott zsemlekočka (01.) Budapest ragu (01,03,07.) Copfocska tésztaköret (01,03.) E:2 592(Kj) 620(KCal) F: 28(g)Kol: 75(g)Sz: 99(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Burgonya leves (01.) sárgarépa koronggal Zöldborsó főzelék (07,01.) Valdorf dinó (07,01,03.) Gyümölcs E:2 709(Kj) 648(KCal) F: 57(g)Kol: 11(g)Sz:154(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Sertésbecsinált leves (09,01.) Fodros kočka (01,03.) Túró (07.) Joghurtos öntet (07.) E:2 374(Kj) 568(KCal) F: 27(g)Kol: 79(g)Sz: 85(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Fahéjas almaleves (01,07.) Rántott csirkemell (01,03.) Kukoricás rizs E:1 674(Kj) 400(KCal) F: 29(g)Kol: 44(g)Sz: 78(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Daragaluska leves (09,01,03.) Spenót (07,01.) Főtt burgonya Sült virsli (06.) E:2 899(Kj) 694(KCal) F: 31(g)Kol:142(g)Sz: 65(g) Zsir: 32(g)Cuk: 0(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.) Margarin Zala felvágott (06.) Sárgarépa hasáb E: 842(Kj) 202(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Sült zsír Savanyú káposzta E:1 548(Kj) 370(KCal) F: 7(g)Kol: 17(g)Sz: 7(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Margarin Szerencse szelet E: 725(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)	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)