

Étlap (Iskola)

2024.04.22 - 2024.04.28.

Hétfő 2024.04.22	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.
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.) 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 Soproni felvágott (06.) Sárgarépa hasáb E:1 386(Kj) 332(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tejeskávé (07.) Vajas kalács (01,03.) E:1 050(Kj) 251(KCal) F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Medvehagymás körözött E:1 424(Kj) 341(KCal) F: 19(g)Kol: 24(g)Sz: 49(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Ebéd Csupgatott tojásleves Lencse főzelék (07,01,10.) Sertés apró E:2 385(Kj) 571(KCal) F: 36(g)Kol:181(g)Sz: 68(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Frankfurti leves (06,07,01.) Piskóta kocka (03,01,07.) Csoki öntet(07,01.) E:2 413(Kj) 577(KCal) F: 22(g)Kol:211(g)Sz: 46(g) Zsir: 28(g)Cuk: 8(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Májgaluska leves (01,03.) Brassói aprópecsenye sült burgonyával Saláta Gyümölcs E:1 233(Kj) 295(KCal) F: 17(g)Kol: 46(g)Sz: 33(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Paradicsom leves (01,09.) Grill csirkecomb Párolt rizsköret Vajon párolt karotta E:1 789(Kj) 428(KCal) F: 22(g)Kol: 1(g)Sz:169(g) Zsir: 5(g)Cuk: 4(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Zöldborsó leves (01,09.) Bakonyi harcsapaprikás (07,01,04.) Orsótészta(durum) (01,03.) Túró rudi (07.) E:2 611(Kj) 625(KCal) F: 39(g)Kol: 82(g)Sz: 80(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(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 Löneshús (06.) Paprika E:1 331(Kj) 318(KCal) F: 13(g)Kol: 41(g)Sz: 9(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér(01.) Padlizsánkrém (10,07.) E: 770(Kj) 184(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Tömlős sajtkrém Retek E:1 302(Kj) 311(KCal) F: 14(g)Kol: 43(g)Sz: 11(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcsös joghurt (07.) Kifli (01,07.) 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)