

# Étlap ( Iskola )

2024.04.29 - 2024.05.05.

<b>Hétfő</b> 2024.04.29	<b>Kedd</b> 2024.04.30.	<b>Szerda</b> 2024.05.01.	<b>Csütörtök</b> 2024.05.02.	<b>Péntek</b> 2024.05.03.
<b>Tízórai</b>  Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Piknik szalámi (06.)  E: 908(Kj) 217(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Tej (07.)</b> Mákos tekerecs (01,03,07.)  E:1 378(Kj) 330(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 39(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		<b>Karamell (07.)</b> Kifli (01,07.)  E:1 144(Kj) 274(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Gyümölcs tea</b> Félbarna kenyér (01.) Margarin Szendvics sonka (06.) Hónapos retek  E:1 205(Kj) 288(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
<b>Ebéd</b>  Zöldséges csirke gulyás Meggyes töltött nudli Fahéj szórás  E:4 600(Kj) 1100(KCal) F: 31(g)Kol: 53(g)Sz:198(g) Zsir: 11(g)Cuk: 17(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Köménymag leves (01.)</b> Pirított zsemlekecska (01.) Rakott burgonya (07,03,06.) Gyümölcs  E:2 013(Kj) 482(KCal) F: 17(g)Kol:190(g)Sz: 56(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		<b>Tejszínes gyümölcs leves (07,01.)</b> Tavaszi pulykarizottó Reszelt sajt (07.)  E:2 694(Kj) 644(KCal) F: 26(g)Kol: 33(g)Sz: 84(g) Zsir: 34(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Árpagyöngy leves (01,03,08,07,05.)</b> Sajtos tejfölös makaróni (07,01,03.)  E:2 651(Kj) 634(KCal) F: 23(g)Kol: 66(g)Sz: 98(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Üzsonna</b>  Kenyér (01.) Magyaros vajkrém (07.) Paprika  E: 934(Kj) 224(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.)</b> Margarin Zöldséges fehérgótt (06.)  E: 833(Kj) 199(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		<b>Kenyér (01.)</b> Tepertőkrém (01.) Újhagyma  E:1 415(Kj) 339(KCal) F: 17(g)Kol: 86(g)Sz: 40(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Lekváros bukta (01,03.)</b>  E:1 348(Kj) 322(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)