

Étlap (Iskola)

2024.06.10 - 2024.06.16.

Hétfő 2024.06.10	Kedd 2024.06.11.	Szerda 2024.06.12.	Csütörtök 2024.06.13.	Péntek 2024.06.14.
Tízórai Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Mátrai diák csemege (06.) E:1 390(Kj) 333(KCal) F: 11(g)Kol: 34(g)Sz: 7(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Mákos kalács E:1 880(Kj) 450(KCal) F: 17(g)Kol: 60(g)Sz: 43(g) Zsir: 15(g)Cuk: 18(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Hosszú vágott zsemle (01.) Margarin Csirkemell csemege (06.) Kigyó uborka E: 933(Kj) 223(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Karamell (07.) Vajas kifli (01.) 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)	Gyümölcs tea Kenyer (01.) Medvehagymás sajtkrém E:1 237(Kj) 296(KCal) F: 6(g)Kol: 13(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Csurgatott tojásleves Palermói csirkemell csikok (06.) Bulgur (01.) E:1 217(Kj) 291(KCal) F: 29(g)Kol:156(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Magyaros gombaleves (01,09.) Zöldborsó főzelék (07,01.) Vagdalt (01.) Gyümölcs E:2 749(Kj) 658(KCal) F: 38(g)Kol: 66(g)Sz: 68(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Húsleves (09,01,03.) Sertés apró vadas mártásban (07,09,01,10.) Makaróni (durum) (01,03.) E:2 818(Kj) 674(KCal) F: 27(g)Kol: 88(g)Sz:101(g) Zsir: 13(g)Cuk: 3(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Palóc gulyásleves (07,01.) Meggyes töltött nudli Fahéj szórás E:3 197(Kj) 765(KCal) F: 21(g)Kol: 89(g)Sz:109(g) Zsir: 17(g)Cuk: 17(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Paradicsom leves (01,09.) Brassói aprópecsenye sült burgonyával Saláta E:1 238(Kj) 296(KCal) F: 11(g)Kol: 30(g)Sz: 35(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Üzsonna Kenyer (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)	Kenyer (01.) Margarin Zöldséges fehérgótt (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)	Foszlós kalács (01,03.) Vaniliás krémtúró (07,03.) E:2 106(Kj) 504(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 87(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Zala felvágott (06.) Paradicsom E: 903(Kj) 216(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 9(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Fahéjas csiga (01,03.) E:1 075(Kj) 257(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)