

Étlap (Iskola)

2024.09.23 - 2024.09.29.

Hétfő 2024.09.23	Kedd 2024.09.24.	Szerda 2024.09.25.	Csütörtök 2024.09.26.	Péntek 2024.09.27.
Tízórai Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Piknik szeletelt szalámi (06.) Zöld paprika E:1 436(Kj) 343(KCal) F: 11(g)Kol: 3(g)Sz: 35(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Kenyér (01.) Margarin Áfonya lekvár E:1 195(Kj) 286(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 45(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Zsemle (01.) Margarin Kaiser turista szalámi (06.) Retek E:1 335(Kj) 319(KCal) F: 11(g)Kol: 34(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kefir (07.) Kifli (01,07.) E: 702(Kj) 168(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Hotdog kifli Virslí (06.) Mustár (10.) E:1 258(Kj) 301(KCal) F: 12(g)Kol: 43(g)Sz: 22(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Zöldséges csirke raguleves Piskóta kocka (03,01,07.) Csoki öntet(07,01.) E:3 548(Kj) 849(KCal) F: 29(g)Kol:164(g)Sz:136(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Jókai zöldbab leves (01,09.) Milánói makaróni (01,07,06.) Reszelt sajt (07.) E:2 383(Kj) 570(KCal) F: 24(g)Kol: 69(g)Sz: 78(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Hüsgaluska leves (07,03.) Spenót (07,01.) Főtt burgonya Sült virslí (06.) Túró rudi (07.) E:3 180(Kj) 761(KCal) F: 36(g)Kol:182(g)Sz: 64(g) Zsir: 38(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Brokkoli krémleves, (07,01.) Köles golyó (01.) Csikós tokány (07.) Bulgur (01.) Gyümölcs E:1 266(Kj) 303(KCal) F: 12(g)Kol: 42(g)Sz: 32(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Lencse leves (01,07,10.) Sertés karaj vadász mártásban (07.) Párolt rizsköret E:3 078(Kj) 736(KCal) F: 34(g)Kol: 52(g)Sz:199(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Üzsonna Foszlós kalács (01,03.) Margarin Méz E:1 133(Kj) 271(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér(01.) Sertéshúsos pecsenye zsír Savanyú káposzta E:1 438(Kj) 344(KCal) F: 5(g)Kol: 17(g)Sz: 32(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Csirkemell sonkás sajtkrém (06.) E: 999(Kj) 239(KCal) F: 7(g)Kol: 8(g)Sz: 6(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Zöldséges felvágott (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)	Lekváros bukta (01,03.) 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)