

# Étlap ( Iskola )

2024.09.30 - 2024.10.06.

<b>Hétfő</b> 2024.09.30	<b>Kedd</b> 2024.10.01.	<b>Szerda</b> 2024.10.02.	<b>Csütörtök</b> 2024.10.03.	<b>Péntek</b> 2024.10.04.
<b>Tízórai</b>  Gyümölcs tea Kenyér (01,) Margarin Nosztalgia felvágott Zöld paprika  E:1 493(Kj) 357(KCal) F: 11(g)Kol: 40(g)Sz: 35(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Tej (07,)</b> 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)	<b>Gyümölcs tea</b> Búzakorpás diák zsemle Margarin Lönchús (06,)  E:1 254(Kj) 300(KCal) F: 9(g)Kol: 34(g)Sz: 25(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Kakaós tej</b> Kifli (01,07,)  E:1 460(Kj) 349(KCal) F: 16(g)Kol: 42(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Gyümölcs tea</b> Margarin Szendvics sonka (06,) Paradicsom Kenyér (01,)  E: 974(Kj) 233(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b>  Zöldborsó leves (01,09,) Palermói csirkeragu (06,) Tésztaköret (01,03,)  E:1 771(Kj) 424(KCal) F: 32(g)Kol: 35(g)Sz: 60(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:3,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Tarhonya leves (01,)</b> Erdélyi rakott káposzta (06,07,)  E:2 022(Kj) 484(KCal) F: 18(g)Kol: 41(g)Sz: 66(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Frankfurti leves (06,07,01,)</b> Aranygaluska (01,07,08,03,) Vanília sodó (07,03,01,)  E:3 322(Kj) 795(KCal) F: 26(g)Kol:190(g)Sz: 49(g) Zsir: 43(g)Cuk: 25(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Csont leves (01,03,)</b> Eszterházi sertés szelet (01,07,10,) Párolt rizsköret  E:2 696(Kj) 645(KCal) F: 31(g)Kol: 62(g)Sz:193(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Alföldi reszelt tészta leves</b> Lencse főzelék (07,01,10,) Valdorf dinó (07,01,03,) Balaton szelet (01,07,)  E:4 696(Kj) 1124(KCal) F: 78(g)Kol: 21(g)Sz:218(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Üzsonna</b>  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)	<b>Kenyér (01,)</b> Margarin Olasz felvágott (06,) Jégcsap rettek  E:1 268(Kj) 303(KCal) F: 11(g)Kol: 40(g)Sz: 33(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01,)</b> Medvehagymás sajtkrém Kigyó uborka  E:1 196(Kj) 286(KCal) F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 8(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Foszlós kalács (01,03,)</b> Vaníliás 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)	<b>Pizzás csiga (01,)</b>  E: 979(Kj) 234(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)