

Étlap (Iskola)

2024.10.07 - 2024.10.13.

Hétfő 2024.10.07	Kedd 2024.10.08.	Szerda 2024.10.09.	Csütörtök 2024.10.10.	Péntek 2024.10.11.
Tízórai Gyümölcs tea Kenyér (01.) Zöldfűszeres vajkrém (07,03.) (07,03.) E: 843(Kj) 202(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 1(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Diós tekercs E:1 449(Kj) 347(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 38(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Görög zsemle Margarin Kométa sertés párizsi (06.) E:1 207(Kj) 289(KCal) F: 9(g)Kol: 26(g)Sz: 24(g) Zsir: 12(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.) Tepertőkrém (01.) Lilahagyma E:1 835(Kj) 439(KCal) F: 16(g)Kol: 86(g)Sz: 54(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Ebéd Bazsalikomos paradicsom leves (01,03,09.) Bugaci tokány (06.) Bulgur (01.) E:1 678(Kj) 401(KCal) F: 22(g)Kol: 49(g)Sz: 51(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Húsleves (09,01,03.) Fűszeres rántott borda Petrezselymes burgonya Saláta E:2 446(Kj) 585(KCal) F: 28(g)Kol:107(g)Sz: 93(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tojás leves (03,01.) Kelkáposzta főzelék Sertés pörkölt Gyümölcs E:1 339(Kj) 320(KCal) F: 16(g)Kol:127(g)Sz: 44(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Karfiol leves (01,03.) Rántott 100%-os Frosta halrudak (04.) Párolt rizsköret Tartár mártás (07,10.) E:3 020(Kj) 723(KCal) F: 30(g)Kol: 30(g)Sz:201(g) Zsir: 10(g)Cuk: 3(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gulyás leves Káposztás kocka (01,03.) E:3 165(Kj) 757(KCal) F: 29(g)Kol: 89(g)Sz:120(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Üzsonna Kenyér (01.) Margarin Sárgabarack lekvár E: 829(Kj) 198(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 38(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 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)	Kenyér (01.) Körözött (07,01,03.) Zöld paprika E:1 007(Kj) 241(KCal) F: 11(g)Kol: 19(g)Sz: 36(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Margarin Szerencse szelet Jégcsap retek E: 769(Kj) 184(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kifli (01,07.) Kocka sajt (07.) E: 923(Kj) 221(KCal) F: 28(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)