

Étlap (Iskola)

2024.10.21 - 2024.10.27.

Hétfő 2024.10.21	Kedd 2024.10.22.	Szerda 2024.10.23.	Csütörtök 2024.10.24.	Péntek 2024.10.25.
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.) Sajtos stangli (01,07.) E:1 348(Kj) 322(KCal) F: 19(g)Kol: 24(g)Sz: 37(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		Kakaós tej Foszlós kalács (01,03.) Margarin E:1 699(Kj) 407(KCal) F: 18(g)Kol: 42(g)Sz: 52(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Margarin Zöldséges fehérgótt (06.) E:1 143(Kj) 273(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Ebéd Sárgaborsó leves (01.) Rántott csirkemell (01,03.) Petrezselymes burgonya Csalamádé E:1 469(Kj) 352(KCal) F: 26(g)Kol: 36(g)Sz: 54(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:38,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Húsgaluska leves (07,03.) Bolognai spagetti (01,07.) Reszelt sajt (07.) E:2 740(Kj) 655(KCal) F: 32(g)Kol:123(g)Sz: 75(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		Frankfurti leves (06,07,01.) Darás metélt (01,03.) Gyümölcs öntet E:3 448(Kj) 825(KCal) F: 24(g)Kol: 74(g)Sz: 65(g) Zsir: 61(g)Cuk: 30(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Lebbencs leves (01,03.) Paradicsomos káposzta főzelék Valdorf dinó (07,01,03.) Gyümölcs E:2 396(Kj) 573(KCal) F: 49(g)Kol: 23(g)Sz:138(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna Kenyér (01.) Medvehagymás sajtkrém Kigyó uborka E:1 087(Kj) 260(KCal) F: 6(g)Kol: 13(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Foszlós kalács (01,03.) Ószibarackos túrókrém E:1 034(Kj) 247(KCal) F: 10(g)Kol: 15(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Uzsonna sonka (06.) Zöld paprika E:1 148(Kj) 275(KCal) F: 16(g)Kol: 16(g)Sz: 9(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Vanília croissant (01,07,03.) E: 249(Kj) 60(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)