

Étlap (Iskola)

2024.09.09 - 2024.09.15.

Hétfő 2024.09.09	Kedd 2024.09.10.	Szerda 2024.09.11.	Csütörtök 2024.09.12.	Péntek 2024.09.13.
Tízórai Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Dárdai szeletelt szalámi Zöld paprika E:1 365(Kj) 326(KCal) F: 11(g)Kol: 34(g)Sz: 35(g) Zsir: 10(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 Korpás zsemle (01.) Margarin Szerencse szelet Paradicsom E: 812(Kj) 194(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Tejeskávé (07.) Rozsos kifli (01.) E:1 149(Kj) 275(KCal) F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 31(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Snidlinges tojáspástétom (03,07.) Lilahagyma E:1 330(Kj) 318(KCal) F: 15(g)Kol:106(g)Sz: 52(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Ebéd Fokhagyma krémleves (01.) Levesgyöngy (01.) Kínai zöldszéles csirkemell csikok Durum tricolor tészta E:2 365(Kj) 566(KCal) F: 38(g)Kol: 20(g)Sz: 64(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:3,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Zöldség leves (09,01.) Paradicsommártás (01,09.) Zabpelyhes húsgombóc (01,03.) Főtt burgonya E:1 781(Kj) 426(KCal) F: 16(g)Kol: 93(g)Sz: 56(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Rostos gyümölcslé Pásztor tarhonya (01,06.) Almás céklasaláta E:2 031(Kj) 486(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 63(g) Zsir: 14(g)Cuk: 5(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Alföldi májgaluska leves (01,03.) Aranygaluska (01,07,08,03.) Vanília sodó (07,03,01.) Gyümölcs E:2 675(Kj) 640(KCal) F: 23(g)Kol:155(g)Sz: 46(g) Zsir: 29(g)Cuk: 25(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Karálbé leves Rántott sajt (07,01,03.) Párolt rizsköret Tartár mártás (07,10.) E:3 268(Kj) 782(KCal) F: 36(g)Kol:135(g)Sz:191(g) Zsir: 30(g)Cuk: 3(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Üzsonna 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)	 Félbarna kenyér (01.) Házi májipástétom Savanyú káposzta E:1 196(Kj) 286(KCal) F: 15(g)Kol:140(g)Sz: 48(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	 Foszlós kalács (01,03.) Őszibarackos 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 Csirkemell sonka (06.) E: 831(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)	 Paula puding (07.) E:1 385(Kj) 331(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 53(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)