

Étlap (Iskola)

2024.11.18 - 2024.11.24.

Hétfő 2024.11.18	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.
Tízórai Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Magyaros vajkrém (07.) E:1 171(Kj) 280(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 8(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) 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)	Gyümölcs tea Kenyer (01.) Margarin Reszelt sajt (07.) E:1 109(Kj) 265(KCal) F: 9(g)Kol: 14(g)Sz: 32(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tejeskávé (07.) Vajas kifli (01.) E:1 144(Kj) 274(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Margarin Csirkemell sonka (06.) Kigyó uborka E:1 177(Kj) 281(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Ebéd Húsleves (09,01,03.) Csikós tokány (07.) Copfocska tésztaköret (01,03.) E:2 373(Kj) 568(KCal) F: 23(g)Kol: 80(g)Sz: 89(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Zöldborsó leves (01,09.) Bolognai makaróni (durum) (01,03.) Reszelt sajt (07.) E:2 954(Kj) 707(KCal) F: 36(g)Kol:104(g)Sz: 94(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Fokhagyma krémleves (01.) Levesgyöngy (01.) Serpényös burgonya virslivel (01.) Savanyúság E:1 535(Kj) 367(KCal) F: 16(g)Kol: 25(g)Sz: 60(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tárkonyos csirkeraguleves (07.) Tejberizs (07.) Kakaó szórá E:1 939(Kj) 464(KCal) F: 32(g)Kol: 43(g)Sz: 82(g) Zsir: 10(g)Cuk: 18(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Zöldség leves (09,01.) Tarkabab főzelék Füstölt-főtt tarja Gyümölcs E:1 819(Kj) 435(KCal) F: 19(g)Kol: 65(g)Sz: 54(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Üzsonna Kenyer (01.) Margarin Szeletelt szalámi (06.) Zöld paprika E:1 180(Kj) 282(KCal) F: 11(g)Kol: 34(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyer (01.) Padlizsánkrém (10,07.) Lilahagyma E: 887(Kj) 212(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyer (01.) Margarin Zala felvágott (06.) Paradicsom E: 793(Kj) 190(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Foszlós kalács (01,03.) Vaniliás 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)	Lekváros levél 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)