

Étlap (Iskola)

2024.12.02 - 2024.12.08.

Hétfő 2024.12.02	Kedd 2024.12.03.	Szerda 2024.12.04.	Csütörtök 2024.12.05.	Péntek 2024.12.06.
Tízórai Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Dárdai szeletelt szalámi 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.) 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 Hotdog kifli Főtt viasli Mustár (10.) E:1 358(Kj) 325(KCal) F: 13(g)Kol: 50(g)Sz: 22(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Karamell (07.) Vajas kalács (01,03.) E: 950(Kj) 227(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 27(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Körözött (07,01,03.) Lilahagyma E:1 461(Kj) 350(KCal) F: 18(g)Kol: 19(g)Sz: 53(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Ebéd Tojás leves (03,01.) Tarhonyás hús (01,03.) Céklasaláta E:3 266(Kj) 781(KCal) F: 35(g)Kol:197(g)Sz: 85(g) Zsir: 28(g)Cuk: 7(g)Só:6,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Magyaros burgonya leves (01.) Székelykáposzta (01,07.) Kenyer (01.) E:1 624(Kj) 389(KCal) F: 13(g)Kol: 34(g)Sz: 55(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Húsgaluska leves (07,03.) Paradicsommártás (01,09.) Főtt hús Főtt burgonya E:1 600(Kj) 383(KCal) F: 14(g)Kol: 64(g)Sz: 50(g) Zsir: 6(g)Cuk: 12(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Betyárleves (06,07,01.) Mákos metélt (01,03.) E:3 510(Kj) 840(KCal) F: 27(g)Kol: 40(g)Sz: 37(g) Zsir: 30(g)Cuk: 10(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Karfiol leves (01,03.) Rántott afrikai harcsafilé Párolt rizsköret Tartár mártás (07,10.) Gyümölcs E:3 352(Kj) 802(KCal) F: 43(g)Kol: 72(g)Sz:217(g) Zsir: 18(g)Cuk: 3(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Üzsonna Kenyer (01.) Magyaros vajkrém (07.) Zöld paprika E: 960(Kj) 230(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyer (01.) Margarin Lönchús (06.) Paradicsom E:1 156(Kj) 277(KCal) F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 35(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyer (01.) Margarin Eper lekvár E: 775(Kj) 185(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyer (01.) Margarin Zöldséges felvágott (06.) E: 723(Kj) 173(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kifli (01,07.) Gyümölcsös joghurt (07.) E:1 181(Kj) 283(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)