

Étlap (Iskola 7-14)

2022.06.06 - 2022.06.12.

Hétfő 2022.06.06	Kedd 2022.06.07.	Szerda 2022.06.08.	Csütörtök 2022.06.09.	Péntek 2022.06.10.
Tízórai		<p>Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Kenomájás (06,)</p> <p>E:1 230(Kj) 294(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsír: 10(g)Cuk: 15(g)Só:0,85(g)</p>	<p>Tej 1,5% (07,) Lekváros falatka</p> <p>E:1 522(Kj) 364(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsír: 17(g)Cuk: 21(g)Só:0,33(g)</p>	<p>Tea Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Csirkemell sonka</p> <p>E:1 132(Kj) 271(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 7(g)Cuk: 15(g)Só:1,03(g)</p>
Ebéd	<p>Karfiolleves (09,01,03,) Zöldbabfőzelék (07,01,) Dinó szelet (01,03,) Kenyer (01,06,)</p> <p>E:2 702(Kj) 646(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsír: 31(g)Cuk: 0(g)Só:2,94(g)</p>	<p>Murányi csirke raguleves (07,09,03,01,) Káposztás tészta (01,03,) Alma</p> <p>E:2 560(Kj) 613(KCal) F: 29(g)Kol: 19(g)Sz: 84(g) Zsír: 17(g)Cuk: 5(g)Só:1,68(g)</p>	<p>Csontleves (09,01,03,) Paprikás burgonya virslivel (06,09,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,)</p> <p>E:2 723(Kj) 651(KCal) F: 25(g)Kol: 50(g)Sz: 81(g) Zsír: 22(g)Cuk: 3(g)Só:3,13(g)</p>	<p>Szemesbab leves (09,01,03,) Barackos sertés ragu (07,) Zöldséges rizs (09,)</p> <p>E:4 131(Kj) 988(KCal) F: 35(g)Kol: 55(g)Sz:122(g) Zsír: 37(g)Cuk: 4(g)Só:1,76(g)</p>
Uzsonna		<p>Húsos kifli (01,)</p> <p>E: 606(Kj) 145(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsír: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,58(g)</p>	<p>Kifli szezámmagos (01,11,07,) Sajtkrém (07,) Uborka</p> <p>E:1 086(Kj) 260(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsír: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,23(g)</p>	<p>Pogácsa sajtos (01,07,06,) Banán</p> <p>E:1 353(Kj) 324(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsír: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,90(g)</p>