

Étlap (Iskola 7-14)

2024.04.22 - 2024.04.28.

<i>Hétfő</i> 2024.04.22	<i>Kedd</i> 2024.04.23.	<i>Szerda</i> 2024.04.24.	<i>Csütörtök</i> 2024.04.25.	<i>Péntek</i> 2024.04.26.
<p>Tízórai</p> <p>Kakaó (07.) Teljes kiőrlésű zsemle (01.) Margarin Felvágott zala (06.)</p> <p>E:1 618(Kj) 387(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 18(g)Cuk: 20(g)Só:1,85(g)</p>	<p>Tea Kenyér (01,06.) Vajkrém magyáros (07.)</p> <p>E:1 065(Kj) 255(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsír: 6(g)Cuk: 13(g)Só:2,40(g)</p>	<p>Tea Kenyér (01,06.) Margarin Pulyka mell sonka</p> <p>E:1 125(Kj) 269(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsír: 6(g)Cuk: 12(g)Só:1,65(g)</p>	<p>Tej 1,5% Kakaós kalács (01,03,07,06.)</p> <p>E:1 036(Kj) 248(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 7(g)Cuk: 13(g)Só:0,33(g)</p>	<p>Tea Kenyér (01,06.) Margarin Felvágott párizsi (06.)</p> <p>E:1 294(Kj) 310(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsír: 11(g)Cuk: 12(g)Só:1,65(g)</p>
<p>Ebéd</p> <p>Karfiolkrém leves (07,01.) Kenyér kocka (01,06.) Zöldborsós csirképörkölt (01.) Párolt rizs Vegyesvágott savanyúság</p> <p>E:2 577(Kj) 617(KCal) F: 21(g)Kol: 17(g)Sz: 83(g) Zsír: 20(g)Cuk: 1(g)Só:2,18(g)</p>	<p>Tavaszi zöldségleves (09,01,03.) Székelykáposzta (07,01,09.) Kenyér (01,06.)</p> <p>E:3 467(Kj) 829(KCal) F: 27(g)Kol: 43(g)Sz: 84(g) Zsír: 40(g)Cuk: 11(g)Só:3,35(g)</p>	<p>Babgulyás (09,01,03.) Kenyér (01,06.) Túróstészta (07,01,03.)</p> <p>E:3 908(Kj) 935(KCal) F: 42(g)Kol: 32(g)Sz:125(g) Zsír: 29(g)Cuk: 0(g)Só:2,27(g)</p>	<p>Paradicsomleves (01,03.) Csirkés-Gombás tepsis burgonya (09.) Csemegeuborka</p> <p>E:2 540(Kj) 608(KCal) F: 31(g)Kol: 38(g)Sz: 84(g) Zsír: 14(g)Cuk: 23(g)Só:1,67(g)</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves (07,01.) Budapest sertésragu (01,09.) Párolt rizs Káposztasaláta Kenyér (01,06.)</p> <p>E:4 009(Kj) 959(KCal) F: 32(g)Kol: 55(g)Sz:127(g) Zsír: 34(g)Cuk: 5(g)Só:2,41(g)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Pudingos párna (01,03,06,07.)</p> <p>E: 830(Kj) 199(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsír: 11(g)Cuk: 7(g)Só:0,25(g)</p>	<p>Zsemle (01,06.) Margarin Sajt szelet (07.) Retek</p> <p>E:1 106(Kj) 265(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,08(g)</p>	<p>Mini vajas crossant (01,07.)</p> <p>E:1 329(Kj) 318(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 22(g)Cuk: 2(g)Só:1,26(g)</p>	<p>Teljes kiőrlésű kifli (01,06.) Kenomájás (06.) Uborka</p> <p>E: 909(Kj) 217(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,32(g)</p>	<p>Piskóta szelet (01,03,07.) Banán</p> <p>E: 897(Kj) 215(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,14(g)</p>