

Étlap (Iskola 7-14)

2024.04.29 - 2024.05.05.

Hétfő 2024.04.29	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.
Tízórai Karamellás tej (07.) Teljes kiőrlésű zsemle (01.) Margarin Felvágott olasz (06.) E:1 646(Kj) 394(KCal) F: 16(g)Kol: 34(g)Sz: 43(g) Zsír: 18(g)Cuk: 20(g)Só:1,44(g)	Tea Kenyér (01,06.) Pritaminos túrókrém (07.) E:1 057(Kj) 253(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 3(g)Cuk: 12(g)Só:1,05(g)		Tej 1,5% Sajtos kifli (01,03,07.) Margarin Zöldpaprika E:1 214(Kj) 291(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)Só:1,01(g)	Tea Kenyér (01,06.) Margarin Gépsonka E:1 194(Kj) 286(KCal) F: 12(g)Kol: 14(g)Sz: 45(g) Zsír: 7(g)Cuk: 12(g)Só:1,74(g)
Ebéd Tejfölös zöldségleves (09,01,03,07.) Milánói makaróni (09,07,01,03.) E:2 922(Kj) 699(KCal) F: 27(g)Kol: 37(g)Sz: 74(g) Zsír: 31(g)Cuk: 4(g)Só:1,84(g)	Májgaluska leves (03,01,09.) Zöldbabfőzelék (07,01.) Sertéspörkölt (01.) Kenyér (01,06.) E:3 021(Kj) 723(KCal) F: 29(g)Kol: 39(g)Sz: 66(g) Zsír: 37(g)Cuk: 1(g)Só:3,47(g)		Lebbencsleves (01,03,09.) Barbecue csirkecomb filé (09.) Zöldséges rizs (09.) Cékla saláta E:3 254(Kj) 778(KCal) F: 32(g)Kol: 34(g)Sz:106(g) Zsír: 23(g)Cuk: 2(g)Só:1,60(g)	Húsleves (09,01,03.) Főtt hús, sóskamártás, főtt burgonya (07,01.) E:2 846(Kj) 681(KCal) F: 25(g)Kol: 55(g)Sz: 77(g) Zsír: 28(g)Cuk: 10(g)Só:1,06(g)
Uzsonna Csokoládés croissant E:1 724(Kj) 413(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 25(g)Cuk: 16(g)Só:0,00(g)	Kifli (01.) Barackos joghurt (07.) E:1 166(Kj) 279(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz:201(g) Zsír: 19(g)Cuk: 17(g)Só:1,14(g)		Pogácsa sajtos (01,07,06.) E: 912(Kj) 218(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsír: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,90(g)	Túró Rudi (07.) Banán E: 888(Kj) 213(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsír: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,02(g)