

Étlap (Iskola 7-14)

2025.03.31 - 2025.04.06.

Hétfő 2025.03.31	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
Tízórai Tej 1,5% (07.) Briós (01,03,07,06.) E:1 099(Kj) 263(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 7(g)Cuk: 14(g)Só:0,88(g)	Tej 1,5% (07.) Kenyér (01,06.) Körözött (07.) E:1 233(Kj) 295(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,99(g)	Tej 1,5% (07.) Kenyér (01,06.) Margarin Felvágott párizsi (06.) E:1 457(Kj) 348(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:2,22(g)	Tej 1,5% (07.) Kenyér (01,06.) Gyümölcs lekvár E:1 348(Kj) 323(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 4(g)Cuk: 27(g)Só:1,47(g)	Tea Kenyér (01,06.) Margarin Felvágott zala (06.) E:1 305(Kj) 312(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 11(g)Cuk: 12(g)Só:1,80(g)
Ebéd Tejfölös zöldborsó leves (07,01,09,03.) Brassói aprópecsenye (09.) Hasábburgonya sütőben sült Csemegeuborka (10.) E:3 423(Kj) 819(KCal) F: 26(g)Kol: 60(g)Sz: 57(g) Zsir: 52(g)Cuk: 1(g)Só:2,35(g)	Lebbencsleves (01,03,09.) Tökfőzelék (07,01,09.) Dinó szelet (01,03.) Kenyér (01,06.) E:2 700(Kj) 646(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 80(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:3,04(g)	Paradicsomleves (01,03.) Hentes pulyka ragu Zöldséges rizs (09.) E:3 382(Kj) 809(KCal) F: 30(g)Kol: 32(g)Sz:117(g) Zsir: 22(g)Cuk: 17(g)Só:1,94(g)	Hagymakrémleves (01,09,07.) Kenyér kocka (01,06.) Sült csirkecomb Burgonya köret Vegyesvágott savanyúság (10,12.) E:2 298(Kj) 550(KCal) F: 29(g)Kol: 37(g)Sz: 58(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:3,01(g)	Babgulyás (09,01,03.) Kenyér (01,06.) Túróslesztta (07,01,03.) E:4 006(Kj) 958(KCal) F: 46(g)Kol: 32(g)Sz:126(g) Zsir: 29(g)Cuk: 0(g)Só:2,32(g)
Uzsonna Zsemle (01,06.) Margarin Gépsonka Uborka E: 991(Kj) 237(KCal) F: 12(g)Kol: 14(g)Sz: 31(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,51(g)	Kifli (01,07.) Margarin Retek E: 804(Kj) 192(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,01(g)	Pizzás snack (01,03,07.) E:1 095(Kj) 262(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:1,05(g)	Teljes kiőrlésű kifli (01,06.) Sajtkrém (07.) Zöldpaprika E: 696(Kj) 166(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,06(g)	Túró Rudi (07.) Banán E: 888(Kj) 213(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,08(g)