

ÉTLAP		Iskola alsó			18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.		Budapest	
SZAKÁCSTÜNDÉR		Hétfő 04.28	Kedd 04.29	Szerda 04.30	Csütörtök 05.01	Péntek 05.02		
Tízórai	Meggyes tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Karamellás tej (7;) EN:132.4kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:14.0g CK:14.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg					
	Napraforgós vajkrém (7;) EN:93.2kcal ZS:8.7g TZS:2.7g SZH:1.7g CK:0.5g FH:2.3g SÓ:0.1g CA:5.0mg	Fonott kalács (1;3;6;7;) EN:159.8kcal ZS:3.9g TZS:1.6g SZH:28.3g CK:4.6g FH:4.5g SÓ:0.3g	Kenőmájas (sertés) EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g					
	Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g		Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g					
	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g							
Ebéd	Burgonyás lebbencsleves (1;12;) EN:118.8kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:15.7g CK:0.6g FH:2.6g SÓ:0.3g CA:0.0mg	Korpagaluska leves (1;3;) EN:186.0kcal ZS:12.3g TZS:3.4g SZH:14.9g CK:2.8g FH:4.3g SÓ:0.4g	Zöldséges rizsleves (6;9;12;) EN:120.6kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:16.4g CK:0.5g FH:2.5g SÓ:0.6g CA:0.0mg					
	Fasírt golyó (1;6;) EN:259.1kcal ZS:20.4g TZS:3.0g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g	Carbonara csirkeragu (1;7;) EN:377.9kcal ZS:26.2g TZS:10.3g SZH:11.2g CK:1.5g FH:24.2g SÓ:3.6g CA:184.0mg	Sült virsli EN:130.9kcal ZS:11.3g TZS:4.2g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g					
	Sárgaborsó főzelék (1;) EN:307.6kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:43.5g CK:3.6g FH:16.3g SÓ:0.3g CA:0.0mg	Főtt tészta (1;) EN:303.7kcal ZS:7.3g TZS:1.0g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:0.2g	Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:210.2kcal ZS:12.2g TZS:4.6g SZH:15.9g CK:5.6g FH:7.0g SÓ:0.3g CA:60.0mg					
	Félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g		Félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g					
Uzsonna	alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g							
	Sárgabarack extradzsem EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g	Lapka sajt (7;) EN:91.1kcal ZS:5.6g TZS:3.8g SZH:3.0g CK:3.0g FH:7.1g SÓ:0.9g CA:215.6mg	Pecsenyezsír EN:92.8kcal ZS:10.0g					
	Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g	Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g					
	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g	Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g					
		Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g						