

## Csolnoki Német Nemzetiségi Általános Iskola

## Étlap

2025. március 31 - 2025. április 6

Étkezés	2025.03.31 Hétfő	2025.04.01 Kedd	2025.04.02 Szerda	2025.04.03 Csütörtök	2025.04.04 Péntek
<b>Reggeli</b>	Májkrém [6], Csipkebogyó tea, Kenyér [1,3,7], Zöldáru uborka	Kuglóf [1,3,7], Kakaó [7]	Zsemle szalámi retek [1,3,7], Vaj [7], Gyümölcs tea	Tej fahéjas gabonapehely [1,7]	Citromos tea főtt tojás kenyér ketchup [1,3,7]
<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves tárkonyos [1,7,9], Túrógombóc mirelitt [1,3,7], Porcukor szórat	Tojásleves, csurgatott [1,3], Lencsefőzelék [1,7,10], fasírt (csirke) [1,3,7]	Meggye leves [1,7], Rántott csirkemell [1,3], Rizi-bizi, Csemege uborka/ mesterséges tartósítószeret tartalmaz/	Hamis gulyásleves [9], Sertéssült (comb), Paradicsomos káposztafőzelék [1,9]	Zöldborsóleves [1], Halrudacska rántva [4], Petrezselymes rizs
<b>Uzsonna</b>	Kenyér [1,3,7], vajkrém [7]	Sajtos baguette [1,7]	Mandarin, Háztartási keksz [1,3,7]	Kifli [1,3], kockasajt [7]	csokoládés puding [7]
Energia:	1 775,00kcal	1 396,01kcal	1 425,00kcal	967,89kcal	984,51kcal
Zsír:	48,90g	46,69g	59,07g	28,49g	28,71g
Fehérje:	61,83g	51,19g	45,04g	36,59g	28,77g
Szénhidrát:	269,34g	197,32g	172,71g	138,16g	150,46g
Só:	6,53g	5,02g	7,13g	6,08g	3,42g

A változás jogát fenntartjuk!