

Csolnoki Német Nemzetiségi Általános Iskola

Étlap

2025. szeptember 1 - 2025. szeptember 7

Étkezés	2025.09.01 Hétfő	2025.09.02 Kedd	2025.09.03 Szerda	2025.09.04 Csütörtök	2025.09.05 Péntek
Reggeli	Májkrém [6], Retek, Csipkebogyó tea, Kenyér [1,3,7]	Briós [1,3,7], Tejeskávé [7]	Zsemle margarin pulykamellsonka sárgarépa [1,3,7], Csipkebogyó tea	Tej lekváros kenyér margarin 40% [1,3,7]	Citromos tea, Kenyér [1,3,7], Zöldáru uborka, magyaros vajkrém [7]
Ebéd	Babgulyás [1,9], Dejós tészta [1,8]	Tojásleves, csurgatott [1,3], Paradicsomos burgonyafőzelék [1], Fasírt (sertés) [1,3,7]	Almaleves őszibarackos [1,7], Zöldborsós csirkeragu [1], Párolt rizs	Grízgaluska leves [1,3], Zöldséges rizseshús, Csemege uborka/ mesterséges tartósítószer tartalmaz/	Zöldbableves magyaros [1,7,9], Csirkepaprikás [7], Tészta köret [1,3]
Uzsonna	Zöldáru paprika, Vaj [7], Kenyér [1,3,7]	piskóta rolád [1,3,7]	Alma keksz [1,3,7]	Sajtos pogácsa [1,3,7]	Gyümölcs joghurt [7], Kifli [1,3]
Energia:	1 296,92kcal	1 050,34kcal	1 079,30kcal	1 285,20kcal	1 062,50kcal
Zsír:	50,94g	36,12g	33,23g	49,63g	34,32g
Fehérje:	43,80g	38,09g	39,02g	54,82g	46,37g
Szénhidrát:	164,24g	140,16g	164,25g	149,36g	138,76g
Só:	5,34g	4,25g	4,50g	6,11g	5,02g

A változás jogát fenntartjuk!