

# Étlap ( Iskola )

2024.11.25 - 2024.12.01.

<b>Hétfő</b> 2024.11.25	<b>Kedd</b> 2024.11.26.	<b>Szerda</b> 2024.11.27.	<b>Csütörtök</b> 2024.11.28.	<b>Péntek</b> 2024.11.29.
<b>Tízórai</b>  Gyümölcs tea Kenyér (01.) Medvehagymás sajtkrém Kigyó uborka  E:1 272(Kj) 304(KCal) F: 6(g)Kol: 13(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Tej (07.)</b> Kakaós kalács (01,03.) Margarin  E:1 557(Kj) 373(KCal) F: 14(g)Kol: 24(g)Sz: 55(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Gyümölcs tea</b> Búzakorpás diák zsemle Margarin Szelet sajt  E:1 450(Kj) 347(KCal) F: 65(g)Kol: 0(g)Sz: 98(g) Zsir: 26(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Kakaós tej</b> Rozsos kifli (01.)  E:1 365(Kj) 327(KCal) F: 16(g)Kol: 42(g)Sz: 39(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Gyümölcs tea</b> Félbarna kenyér (01.) Margarin Zöldszéges fehérgyöngy (06.)  E:1 143(Kj) 273(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
<b>Ebéd</b>  Köménymag leves (01.) Pírtott zsemlekecska (01.) Zöldborsós pulykatokány Bulgur (01.)  E:2 082(Kj) 498(KCal) F: 21(g)Kol: 6(g)Sz: 39(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Tarhonya leves (01.)</b> Burgonya főzelék (01.) Fasírt Túrós rudi (07.)  E:3 006(Kj) 719(KCal) F: 33(g)Kol: 94(g)Sz:100(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Húsleves (09,01,03.)</b> Sertés apró vadas mártásban (07,09,01,10.) Makaróni (01,03.)  E:2 815(Kj) 673(KCal) F: 27(g)Kol: 88(g)Sz:101(g) Zsir: 13(g)Cuk: 3(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Fahéjas almaleves (01,07.)</b> Rántott sajt (07,01,03.) Párolt rizsköret Majonézes káposzta saláta (07.)  E:3 725(Kj) 891(KCal) F: 37(g)Kol:136(g)Sz:204(g) Zsir: 32(g)Cuk: 14(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Fejtett bableves füstölt hússal</b> Diós metélt (01,03,08.)  E:3 871(Kj) 926(KCal) F: 42(g)Kol:102(g)Sz:115(g) Zsir: 26(g)Cuk: 10(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Uzsonna</b>  Kenyér (01.) Margarin Méz  E:1 054(Kj) 252(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.)</b> Margarin Olasz felvágott (06.) Zöld paprika  E:1 418(Kj) 339(KCal) F: 13(g)Kol: 40(g)Sz: 9(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Kenyér (01.)</b> Császárszalonna (06.) Savanyú káposzta  E:1 581(Kj) 378(KCal) F: 8(g)Kol: 21(g)Sz: 32(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.)</b> Margarin Uzsonna sonka (06.) Retek  E:1 190(Kj) 285(KCal) F: 17(g)Kol: 16(g)Sz: 11(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Pizzás csiga (01.)</b>  E: 979(Kj) 234(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)