

# Étlap ( Iskola )

2024.12.09 - 2024.12.15.

<b>Hétfő</b> 2024.12.09	<b>Kedd</b> 2024.12.10.	<b>Szerda</b> 2024.12.11.	<b>Csütörtök</b> 2024.12.12.	<b>Péntek</b> 2024.12.13.
<b>Tízórai</b>  Gyümölcs tea Kenyér (01.) Kenőmájás  E:1 032(Kj) 247(KCal) F: 7(g)Kol: 34(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Tej (07.)</b> Briós (01,03.)  E:1 134(Kj) 271(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 39(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Gyümölcs tea</b> Zsemle (01.) Margarin Párizsi (06.) Kigyó uborka  E:1 031(Kj) 247(KCal) F: 6(g)Kol: 4(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Tejeskávé (07.)</b> Vajas kalács (01,03.)  E:1 050(Kj) 251(KCal) F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Gyümölcs tea</b> Félbarna kenyér (01.) Tepertőkrém (01.) Lilahagyma  E:1 835(Kj) 439(KCal) F: 16(g)Kol: 86(g)Sz: 54(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
<b>Ebéd</b>  Sárgaborsó leves (01.) Mexikói csirkeragu Párolt rizsköret  E:1 524(Kj) 365(KCal) F: 21(g)Kol: 7(g)Sz:163(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Szárnyas raguleves</b> Sajtos tejfölös makaróni (07,01,03.)  E:2 039(Kj) 488(KCal) F: 20(g)Kol: 66(g)Sz: 66(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Paradicsom leves (01,09.)</b> Zöldfűszeres rántott karaj Petrezselymes burgonya Téli vitaminaláta  E:2 475(Kj) 592(KCal) F: 23(g)Kol: 81(g)Sz: 71(g) Zsir: 16(g)Cuk: 14(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Csont leves (01,03.)</b> Lencse főzelék (07,01,10.) Debreceni grill kolbász (06.) Gyümölcs  E:3 787(Kj) 906(KCal) F: 44(g)Kol: 32(g)Sz: 93(g) Zsir: 36(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Gulyás leves</b> Tejbedara (07,01.) Kakaó szórással  E:2 048(Kj) 490(KCal) F: 18(g)Kol: 58(g)Sz: 56(g) Zsir: 10(g)Cuk: 18(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Üzsonna</b>  Kenyér (01.) Medvehagymás sajtkrém Paprika  E:1 110(Kj) 266(KCal) F: 7(g)Kol: 13(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Kenyér (01.)</b> Margarin Szerencse szelet Sárgarépa hasáb  E: 842(Kj) 202(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Kenyér (01.)</b> Őszibarackos túrókrém  E: 956(Kj) 229(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 39(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Kenyér (01.)</b> Margarin Soproni felvágott (06.)  E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 32(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Kocka sajt (07.)</b> Kifli (01,07.)  E: 923(Kj) 221(KCal) F: 28(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)