

Étlap (Iskola 7-14)

2023.11.20 - 2023.11.26.

<i>Hétfő</i> 2023.11.20	<i>Kedd</i> 2023.11.21.	<i>Szerda</i> 2023.11.22.	<i>Csütörtök</i> 2023.11.23.	<i>Péntek</i> 2023.11.24.
<p>Tízórai</p> <p>Kakaó (07.) Teljes kiőrlésű zsemle (01.) Margarin Felvágott olasz (06.)</p> <p>E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 42(g) Zsir: 21(g)Cuk: 19(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>Tea Kenyér (01,06.) Sajtkrém (07.)</p> <p>E:1 000(Kj) 239(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 4(g)Cuk: 13(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tea Kenyér (01,06.) Margarin Felvágott zala (06.)</p> <p>E:1 305(Kj) 312(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 11(g)Cuk: 12(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tej 1,5% Kenyér (01,06.) Margarin Gyümölcs lekvár</p> <p>E:1 489(Kj) 356(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 8(g)Cuk: 27(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 228(mg)</p>	<p>Tea Kenyér (01,06.) Margarin Csirkemell sonka</p> <p>E:1 130(Kj) 270(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 6(g)Cuk: 12(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>Tejfölös karfiollevés (09,01,03,07.) Gyros csirkemell Hasábburgonya sütőben sült Káposztasaláta</p> <p>E:3 016(Kj) 721(KCal) F: 32(g)Kol: 34(g)Sz: 65(g) Zsir: 35(g)Cuk: 5(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Grízgaluska leves (09,01,03.) Székelykáposzta (07,01,09.) Kenyér (01,06.)</p> <p>E:3 676(Kj) 879(KCal) F: 29(g)Kol: 43(g)Sz: 98(g) Zsir: 39(g)Cuk: 11(g)Só:3,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Burgonyakrém leves (07,01.) Kenyér kocka (01,06.) Rántott csirkemell (01,03.) Zöldséges rizs (09.) Vegyesvágott savanyúság</p> <p>E:3 587(Kj) 858(KCal) F: 37(g)Kol: 30(g)Sz:130(g) Zsir: 19(g)Cuk: 6(g)Só:2,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 39(mg)</p>	<p>Húsleves (09,01,03.) Fott hús, gyümölcsmártás, fott burgonya (01,07.)</p> <p>E:3 000(Kj) 718(KCal) F: 24(g)Kol: 55(g)Sz: 84(g) Zsir: 30(g)Cuk: 13(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Lencseleves (07,01.) Pusztai pörkölt tarhonyával (09,01,03.) Cékla saláta</p> <p>E:3 503(Kj) 838(KCal) F: 37(g)Kol: 50(g)Sz: 89(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:2,14(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 33(mg)</p>
<p>Üzsonna</p> <p>Tatár túrós falatka (01,03,07.)</p> <p>E:1 137(Kj) 272(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:18,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Teljes kiőrlésű kifli (01,06.) Kenomájás (06.) Zöldpaprika</p> <p>E: 916(Kj) 219(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tatár mini sajtós tekerecs (01,03,07.)</p> <p>E:1 756(Kj) 420(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kifli szezámmagos (01,11,07.) Margarin Üborka</p> <p>E:1 079(Kj) 258(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Túrós Rudi (07.) Banán</p> <p>E: 888(Kj) 213(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 21(mg)</p>