

# Étlap ( Iskola 7-14 )

2024.11.18 - 2024.11.24.

<i>Hétfő</i> 2024.11.18	<i>Kedd</i> 2024.11.19.	<i>Szerda</i> 2024.11.20.	<i>Csütörtök</i> 2024.11.21.	<i>Péntek</i> 2024.11.22.
<b>Tízórai</b> Tej 1,5% Teljes kiőrlésű zsemle (01,) Margarin Gépsonka  E:1 249(Kj) 299(KCal) F: 18(g)Kol: 14(g)Sz: 33(g) Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 228(mg)	<b>Tea</b> Kenyér (01,06,) Sajt szelet (07,) Margarin  E:1 311(Kj) 314(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 166(mg)	<b>Tea</b> Kenyér (01,06,) Margarin Felvágott párizsi (06,)  E:1 294(Kj) 310(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 11(g)Cuk: 12(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	<b>Tej 1,5%</b> Kakaós kifli (01,03,07,06,)  E:1 460(Kj) 349(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 15(g)Cuk: 19(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg)	<b>Tea</b> Kenyér (01,06,) Margarin Felvágott olasz (06,)  E:1 425(Kj) 341(KCal) F: 9(g)Kol: 34(g)Sz: 45(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b> Paradicsomleves (01,03,) Eszterházy sertés ragu Tészta köret (01,03,)  E:3 855(Kj) 922(KCal) F: 28(g)Kol: 50(g)Sz: 95(g) Zsir: 46(g)Cuk: 22(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 39(mg)	<b>Tejfölös zöldbableves (07,01,)</b> Kenyér (01,06,) Gyros csirkemell Hasábburgonya sütőben sült Káposztasaláta  E:3 294(Kj) 788(KCal) F: 37(g)Kol: 34(g)Sz: 92(g) Zsir: 30(g)Cuk: 5(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 33(mg)	<b>Magyaros karalébelevés (09,01,03,)</b> Lencse fozelék (07,01,10,) Baromfi vagdalt (06,01,) Kenyér (01,06,)  E:3 362(Kj) 804(KCal) F: 35(g)Kol: 0(g)Sz: 99(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:2,38(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 33(mg)	<b>Sajtkrém leves (07,01,09,08,03,)</b> Leves gyöngy (01,07,03,) Kelkáposztás sertés ragu (01,) Párolt rizs Csemegeuborka  E:3 443(Kj) 824(KCal) F: 27(g)Kol: 50(g)Sz: 85(g) Zsir: 39(g)Cuk: 5(g)Só:3,35(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	<b>Húsleves (09,01,03,)</b> Fott hús, gyümölcsmártás, fott burgonya (01,07,)  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)
<b>Üzsonna</b> Briós (01,03,07,06,)  E: 714(Kj) 171(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 4(g)Cuk: 4(g)Só:0,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Kifli szezámragos (01,11,07,)</b> Vajkrém snidlinges (07,)  E:1 141(Kj) 273(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:2,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 6(mg)	<b>Tatár pizzás csiga (01,03,07,06,12,)</b>  E:1 075(Kj) 257(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Zsemle (01,06,)</b> Tojáskrém (03,10,) Retek  E: 915(Kj) 219(KCal) F: 9(g)Kol:270(g)Sz: 31(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	<b>Kifli (01,)</b> Sonkás kocka sajt (07,) Banán  E:1 231(Kj) 295(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 4(g)Cuk: 3(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 10(mg)