

# Étlap ( Iskola 7-14 )

2024.11.25 - 2024.12.01.

<i>Hétfő</i> 2024.11.25	<i>Kedd</i> 2024.11.26.	<i>Szerda</i> 2024.11.27.	<i>Csütörtök</i> 2024.11.28.	<i>Péntek</i> 2024.11.29.
<p><b>Tízórai</b></p> <p>Tej 1,5% Zsemle (01,06,) Margarin Pulyka mell sonka</p> <p>E:1 292(Kj) 309(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 228(mg)</p>	<p>Tea Kenyér (01,06,) Vajkrém magyaros (07,)</p> <p>E:1 065(Kj) 255(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 6(g)Cuk: 13(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 6(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% Kuglóf (01,03,07,06,)</p> <p>E:1 279(Kj) 306(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 19(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg)</p>	<p>Tea Kenyér (01,06,) Margarin Felvágott sajtos párizsi (06,07,)</p> <p>E:1 269(Kj) 304(KCal) F: 9(g)Kol: 23(g)Sz: 45(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p>Tejfölös karfiollevés (09,01,03,07,) Tarhonyáshús (01,03,) Cékla saláta</p> <p>E:3 093(Kj) 740(KCal) F: 29(g)Kol: 44(g)Sz: 76(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:2,19(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Szemesbab leves Mediterrán tepsis burgonya (09,07,01,08,) Vegyesvágott savanyúság</p> <p>E:2 726(Kj) 652(KCal) F: 37(g)Kol: 30(g)Sz: 84(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:2,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Erolevés gazdagon (09,01,03,) Paradicsomos káposztafőzelék (09,01,) Kenyér (01,06,)</p> <p>E:2 912(Kj) 697(KCal) F: 31(g)Kol: 43(g)Sz: 82(g) Zsir: 25(g)Cuk: 8(g)Só:2,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Lebbensleves (01,03,09,) Csirkepörkölt cukkinivel (01,) Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p>E:2 720(Kj) 651(KCal) F: 25(g)Kol: 27(g)Sz: 88(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcsleves (01,07,) Rántott sertésszelet (01,03,) Burgonya köret Káposztasaláta</p> <p>E:3 087(Kj) 738(KCal) F: 28(g)Kol: 50(g)Sz:108(g) Zsir: 20(g)Cuk: 27(g)Só:2,26(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Üzsonna</b></p> <p>Lekváros párna (01,03,06,07,)</p> <p>E: 719(Kj) 172(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 3(g)Cuk: 7(g)Só:0,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Teljes kiőrlésű kifli (01,06,) Margarin Uborka</p> <p>E: 674(Kj) 161(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Pogácsa sajtos (01,07,06,)</p> <p>E: 912(Kj) 218(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Teljes kiőrlésű zsemle (01,) 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>Sajtos croissant (01,07,03,) Banán</p> <p>E:1 306(Kj) 313(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 5(g)Cuk: 6(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p>