

# Étlap ( Iskola )

2024.11.18 - 2024.11.24.

<b>Hétfő</b> 2024.11.18	<b>Kedd</b> 2024.11.19.	<b>Szerda</b> 2024.11.20.	<b>Csütörtök</b> 2024.11.21.	<b>Péntek</b> 2024.11.22.
<b>Tízórai</b>  <b>Gyümölcs tea</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.)</b> <b>Magyaros vajkrém (07.)</b>  E:1 171(Kj) 280(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 8(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Tej (07.)</b> <b>Briós (01,03.)</b>  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> <b>Kenyer (01.)</b> <b>Margarin</b> <b>Reszelt sajt (07.)</b>  E:1 109(Kj) 265(KCal) F: 9(g)Kol: 14(g)Sz: 32(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Tejeskávé (07.)</b> <b>Vajas kifli (01.)</b>  E:1 144(Kj) 274(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Félbarna kenyér (01.)</b> <b>Margarin</b> <b>Csirkemell sonka (06.)</b> <b>Kigyó uborka</b>  E:1 177(Kj) 281(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
<b>Ébéd</b>  <b>Húsleves (09,01,03.)</b> <b>Csikós tokány (07.)</b> <b>Copfocska tésztakóret (01,03.)</b>  E:2 373(Kj) 568(KCal) F: 23(g)Kol: 80(g)Sz: 89(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Zöldborsó leves (01,09.)</b> <b>Paradicsommártás (01,09.)</b> <b>Zabpelyhes húsgombóc (01,03.)</b> <b>Főtt burgonya</b>  E:1 829(Kj) 437(KCal) F: 18(g)Kol: 93(g)Sz: 58(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Fokhagyma krémleves (01.)</b> <b>Levesgyöngy (01.)</b> <b>Sertésborda hentes módra</b> <b>Párolt rizsköret</b>  E:2 560(Kj) 613(KCal) F: 30(g)Kol: 51(g)Sz:188(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Tárkonyos csirkeraguleves (07.)</b> <b>Tejberizs (07.)</b> <b>Kakaó szórás</b>  E:1 939(Kj) 464(KCal) F: 32(g)Kol: 43(g)Sz: 82(g) Zsir: 10(g)Cuk: 18(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Zöldség leves (09,01.)</b> <b>Tarkabab főzelék</b> <b>Debreceni grill kolbász (06.)</b> <b>Gyümölcs</b>  E:2 595(Kj) 621(KCal) F: 24(g)Kol: 15(g)Sz: 54(g) Zsir: 32(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Uzsonna</b>  <b>Kenyer (01.)</b> <b>Margarin</b> <b>Szeletelt szalámi (06.)</b> <b>Zöld paprika</b>  E:1 180(Kj) 282(KCal) F: 11(g)Kol: 34(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Kenyer (01.)</b> <b>Padlizsánkrém (10,07.)</b> <b>Lilahagyma</b>  E: 887(Kj) 212(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Kenyer (01.)</b> <b>Margarin</b> <b>Zala felvágott (06.)</b> <b>Paradicsom</b>  E: 793(Kj) 190(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Foszlós kalács (01,03.)</b> <b>Vaníliás krémtúró (07,03.)</b>  E:2 106(Kj) 504(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 87(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Lekváros levél</b>  E:1 348(Kj) 322(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)