

## Étlap ( Iskola )

2020.11.16 - 2020.11.22

<i>Hétfő</i> 2020.11.16	<i>Kedd</i> 2020.11.17	<i>Szerda</i> 2020.11.18	<i>Csütörtök</i> 2020.11.19	<i>Péntek</i> 2020.11.20
<p><b>Tízórai</b></p> <p>Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Margarin light Kárpáti szalámi (06.)</p> <p>E:1 516(Kj) 363(KCal) F: 16(g)Kol: 34(g)Sz: 46(g) Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>Karamell (07.) Vajas kifli (01.)</p> <p>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)</p>	<p>Gyümölcs tea Zsemle (01.) Margarin light Sajtos párizsi (06.)</p> <p>E:1 126(Kj) 269(KCal) F: 8(g)Kol: 19(g)Sz: 32(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tej (07.) Kenyer (01.) Margarin Lekvár</p> <p>E:1 195(Kj) 286(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 45(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Sültbúskrém Paradicsom</p> <p>E:1 192(Kj) 285(KCal) F: 11(g)Kol: 17(g)Sz: 9(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p>Zöldborsó leves (01,09.) Hentes tokány (06.) Orsótészta(durum) (01,03.)</p> <p>E:2 129(Kj) 509(KCal) F: 23(g)Kol: 69(g)Sz: 66(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gomba leves (01,09.) Kelkáposzta főzelék (01.) Sertésflekken (01.) Túró rudi (07.)</p> <p>E:2 000(Kj) 478(KCal) F: 29(g)Kol: 78(g)Sz: 60(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:3,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Újházi tyúkhúsleves gazdagon Túrós metélt</p> <p>E:3 205(Kj) 767(KCal) F: 36(g)Kol:115(g)Sz: 27(g) Zsir: 90(g)Cuk: 10(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Karalábé leves Milánói spagetti (07,06,01,03.) Reszelt sajt (07.) Gyümölcs</p> <p>E:2 813(Kj) 673(KCal) F: 31(g)Kol:114(g)Sz: 91(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Vegyes zöldség leves (09,01.) Sóska mártás (07,01.) Főtt burgonya Főtt tojás (03.)</p> <p>E:1 894(Kj) 453(KCal) F: 18(g)Kol:221(g)Sz: 53(g) Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Úzsonna</b></p> <p>Félbarna kenyér (01.) Magyaros vajkrém (07.) Paprika</p> <p>E:1 170(Kj) 280(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Multivitaminos margarin Kópé szelet (06.) Jégcsap retek</p> <p>E: 753(Kj) 480(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 7(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Zöldfűszeres túrókrém (07.) Lilahagyma</p> <p>E: 935(Kj) 224(KCal) F: 14(g)Kol: 12(g)Sz: 13(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Félbarna kenyér (01.) Margarin light Sonka szelet (06.) Sárgarépa hasáb</p> <p>E:1 307(Kj) 313(KCal) F: 20(g)Kol: 16(g)Sz: 51(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>Fahéjas csiga (01,03.)</p> <p>E:1 075(Kj) 257(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>

01=Glutén, 02=Ráktelék, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diótelék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillagfürt, 14=Puhatestűek,

Élelmezésvetelő

ISKOLA DIÉTÁS

ÉTLAP 46.hét

2020.11.09-11.13

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tej, tojás mentes</b>	<b>Ebéd</b>	TM Fokhagyma krémleves Bácskai rizseshús Csalamádé	Lebbencs leves (durum) Par.káposzta főzelék Natúr szelet	Csont leves TM sertés apró vadas mártásban Makaróni (durum) Gyümölcs	TM Meggyleves Cigány pecsenye Tört burgonya Savanyúság	TM Fejtett bableves Mákos metélt (durum)
	<b>Glutén mentes</b>	GM Fokhagyma krémleves Bácskai rizseshús Csalamádé	GM Lebbencs leves GM Par.káposzta főzelék Natúr szelet	Csont leves GM sertés apró vadas mártásban GM Makaróni Gyümölcs	GM Meggyleves Cigány pecsenye Tört burgonya Savanyúság	GM Fejtett bableves GM Mákos metélt