Kuruc konyha
6400 Kiskunhalas
Kuruc V.tere 17

Étlap (Altalános iskola (t,e,u) 7-10)

2025.05.12 - 2025.05.18.

Az étlapváltozatás jogát fenntartjuk !

LafiSoft program Copyryght (c) 1998 -2022

	Hétfő 2025.05.12	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.
Tízórai	**félbarna kenyér 1kg/cs** (01,) **margarin-joghurtos** (07,) **méz** **alma** E:1 966(Kj) 470(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 88(g) Zsir: 9(g)Cuk: 29(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(mg)	**trappista sajt** (07,) **margarin-multivitaminos** (07,) **zabpelyhes zsemle** (01,) **tv.paprika** E: 804(Kj) 192(KCal) F: 10(g)Kol: 43(g)Sz: 1(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 244(mg)	**kenőmájas** (10,09,06,07,) **tejeskifli** (01,07,) **jégcsapretek** E:1 148(Kj) 275(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 28(g)Ca: 25(mg)	**pulykamell sonka** **vajkrém natúr** (07,) **burgonyás kifli 100 g** (07,03,01,) **kápia paprika** E:13 927(Kj) 3 332(KCal) F:105(g)Kol: 18(g)Sz:543(g) Zsir: 75(g)Cuk: 52(g)Só:12,12(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 10(mg)	**tejeskifli** (01,07,) **margarin-vajízű** (07,) **eperlekvár** E:1 115(Kj) 267(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 5(g)Cuk: 26(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 25(g)Ca: 11(mg)
Ebéd	**magyaros karfiolleves** (09,07,01,03,) **csirkepaprikás** (01,03,07,09,10,12,) **nokedli** (01,03,) E:2 622(Kj) 627(KCal) F: 59(g)Kol: 55(g)Sz:105(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:2,59(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 35(mg)	**sertés raguleves** (09,01,03,07,10,) **burgonyás tészta** (09,12,01,03,) **csemege uborka** **alma** E:2 187(Kj) 523(KCal) F: 19(g)Kol: 26(g)Sz: 78(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:5,24(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 35(mg)	**erőleves** (01,03,07,06,09,10,) **húsgombóc paradicsommártásban** (01,03,07,09,10,) **sós burgonya** E:2 199(Kj) 526(KCal) F: 21(g)Kol: 57(g)Sz: 70(g) Zsir: 18(g)Cuk: 10(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 37(mg)	**paraszttészta leves** (09,01,03,12,07,10,) **főtt sertéshús** **meggymártás 1/2 adag** (01,07,) **banán** E:2 400(Kj) 574(KCal) F: 28(g)Kol: 7(g)Sz: 89(g) Zsir: 13(g)Cuk: 39(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 183(mg)	**marha gulyásleves** (09,01,03,07,10,12,) **tejföllel töltött túró gombóc-édes tejfö** (07,01,03,06,08,11,) E:3 078(Kj) 736(KCal) F: 24(g)Kol: 68(g)Sz: 83(g) Zsir: 33(g)Cuk: 37(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 149(mg)
Uzsonna	**sajtos perec** (01,07,03,) **tejszelet** E:1 317(Kj) 315(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	**nutribella fahéjjas-teljeskiörlésű keksz** (01,07,06,11,08,) **banán** E:1 693(Kj) 405(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 132(mg)	**búrkifli áfonyás** (01,) **túró rudi** (07,06,05,) E:2 075(Kj) 496(KCal) F: 5(g)Kol: 12(g)Sz: 54(g) Zsir: 27(g)Cuk: 22(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 140(mg)	**gyümölcs joghurt** (07,) **sajtos kifli** (01,07,) E:4 413(Kj) 1 056(KCal) F: 43(g)Kol: 13(g)Sz:142(g) Zsir: 35(g)Cuk: 99(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 180(mg)	**zala felvágott** **korpás zsemle TK** (11,01,03,06,07,08,) **vajkrém natúr** (07,) **kápia paprika** E:1 405(Kj) 336(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 10(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillagfürt,14=Puhatestüek,

Élelmezésvezet