Lomb utcai Főzőkonyha
6400 Kiskunhalas
Lomb utca 5.

Étlap (Iskola 11-14 (T-E-U))

2025.09.01 - 2025.09.07.

Az étlapváltozatás jogát fenntartjuk !

LafiSoft program Copyryght (c) 1998 -2022

	Hétfő 2025.09.01	Kedd 2025.09.02.	Szerda 2025.09.03.	Csütörtök 2025.09.04.	Péntek 2025.09.05.
Tízórai	**kakaós csiga** (01,) **őszibarack** E:1 875(Kj) 449(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 20(g)Cuk: 20(g)Só:0,48(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 55(mg)	**füstöltízű olaszfelvágott** **margarin-vajízű** (07,) **korpás zsemle TK** (11,01,03,06,07,08,) **jégcsapretek** E:1 339(Kj) 320(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 9(mg)	**tojáskrém** (03,10,07,) **vizes zsemle** (01,) **tv.paprika** E: 893(Kj) 214(KCal) F: 10(g)Kol:165(g)Sz: 27(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 25(mg)	**tejfölös túró** (07,) **korpás zsemle TK** (11,01,03,06,07,08,) **kápia paprika** E: 937(Kj) 224(KCal) F: 10(g)Kol: 17(g)Sz: 29(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 50(mg)	**mátrai diákcsemege** **margarin-vajízű** (07,) **kornland zsemle TK** (01,06,) **jégcsapretek** E:1 268(Kj) 303(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 9(mg)
Ebéd	**marha gulyásleves** (01,03,07,09,10,) **grízestészta-baracklekvár** (01,03,) E:2 813(Kj) 673(KCal) F: 25(g)Kol: 36(g)Sz:109(g) Zsir: 14(g)Cuk: 30(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 26(mg)	**lebbencs leves** (09,01,03,07,10,) **zöldborsó főzelék** (07,01,) **natúr csirkemell** (01,) **fehér kenyér szeletelt** (01,) E:2 615(Kj) 626(KCal) F: 49(g)Kol: 40(g)Sz: 74(g) Zsir: 16(g)Cuk: 21(g)Só:3,47(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 521(mg)	**karfiolleves** (09,01,03,07,10,) **pulykahúsos tarhonya** (01,03,09,) **csemege uborka** E:2 521(Kj) 603(KCal) F: 34(g)Kol: 37(g)Sz: 74(g) Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:4,08(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg)	**vegyes gyümölcsleves** (01,) **sült csirkecomb** **kukoricás rizs** **uborka saláta** E:3 447(Kj) 825(KCal) F: 39(g)Kol: 46(g)Sz:133(g) Zsir: 15(g)Cuk: 53(g)Só:2,82(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg)	**pulykaraguleves** (01,03,09,) **túrós lepény** (01,07,03,) **omlóskocka-túrós TK** (01,03,07,) E:5 896(Kj) 1 410(KCal) F: 53(g)Kol:158(g)Sz:189(g) Zsir: 66(g)Cuk: 90(g)Só:1,73(g) Tel.Zs: 25(g)Ca: 242(mg)
Uzsonna	**kenőmájas** (10,09,06,07,) **zabpelyhes kifli** (01,) **tv.paprika** E: 637(Kj) 152(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 2(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 8(mg)	**túrós batyu** (01,03,07,) **alma** E:2 816(Kj) 674(KCal) F: 35(g)Kol: 76(g)Sz:140(g) Zsir: 18(g)Cuk: 39(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 163(mg)	**sonkás szelet** **rozskenyér TK** (01,) **tv.paprika** **margarin-vajízű** (07,) E: 290(Kj) 69(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)	**teljes kiőrlésű túrós párna**	**tejeskifli** (01,07,) **gyümölcs joghurt** (07,) E:3 970(Kj) 950(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:128(g) Zsir: 31(g)Cuk: 96(g)Só:1,73(g) Tel.Zs: 44(g)Ca: 167(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,

Élelmezésvezető