

# Étlap ( Iskola 11-14 (T-E-U) )

2021.11.29 - 2021.12.05.

<b>Hétfő</b> 2021.11.29	<b>Kedd</b> 2021.11.30.	<b>Szerda</b> 2021.12.01.	<b>Csütörtök</b> 2021.12.02.	<b>Péntek</b> 2021.12.03.
<b>Tízórai</b> <b>fonott kalács</b> (01,03,07,06,08,11.) <b>sárgabaracklekvár</b>  E:1 759(Kj) 421(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 81(g) Zsir: 6(g)Cuk: 32(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 52(mg)	<b>szezámagos zsemle</b> (01,03,11,06,07,08.) <b>csirkemájpástétom</b> (09,12,07.) <b>kaliforniai paprika</b>  E: 984(Kj) 235(KCal) F: 12(g)Kol:215(g)Sz: 30(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg)	<b>mogyorókrém</b> (01,07,08,06.) <b>zsemlevekni</b> (01,03,06,07,08,11.)  E:1 815(Kj) 434(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 13(g)Cuk: 24(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 21(mg)	<b>túrós táská</b> (01,07,03,06,08,11.) <b>alma</b>  E:1 427(Kj) 341(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 35(mg)	<b>kakaós csiga</b> (01,03,07,06,08,11.) <b>narancs</b>  E:1 825(Kj) 437(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 94(mg)
<b>Ebéd</b> <b>kiskocka leves</b> (01,03,09,07,10,12.) <b>paradicsomoskáposzta főzelék</b> (01,03,07,09,10.) <b>sült tarja</b> <b>fehér kenyér szeletelt</b> (01,03,06,07,08,11.)  E:3 248(Kj) 777(KCal) F: 32(g)Kol:116(g)Sz: 61(g) Zsir: 44(g)Cuk: 19(g)Só:3,85(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 56(mg)	<b>tojásleves</b> (03,01,09,12,07,10.) <b>óvári csirkemellfilé</b> (07,01,03,09,10.) <b>burgonyapüré</b> (07.)  E:3 189(Kj) 763(KCal) F: 59(g)Kol:322(g)Sz: 47(g) Zsir: 36(g)Cuk: 3(g)Só:5,22(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 323(mg)	<b>csirkegulyásleves</b> (09,01,03,07,10,12.) <b>sajtos-tejfölös spagetti</b> (07,01,03.) <b>körte</b>  E:3 443(Kj) 824(KCal) F: 37(g)Kol: 91(g)Sz: 90(g) Zsir: 35(g)Cuk: 3(g)Só:4,32(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 392(mg)	<b>zellerkrémleves pirított zöldségekkel</b> (09,07,01,03,10.) <b>sült harcsafilé</b> (01.) <b>petrezselymes burgonya</b> <b>uborka saláta</b>  E:3 058(Kj) 732(KCal) F: 43(g)Kol: 4(g)Sz: 74(g) Zsir: 26(g)Cuk: 13(g)Só:4,11(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 448(mg)	<b>jókai bableves-sertéshússal</b> (07,09,01,03,10,12.) <b>joghurtos őszibarackospite</b> (07,01,03,06,08,11.)  E:5 117(Kj) 1 224(KCal) F: 30(g)Kol:230(g)Sz:164(g) Zsir: 45(g)Cuk: 79(g)Só:2,75(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 174(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>margarin-vajjűzű</b> (07.) <b>sajtos turista</b> (07.) <b>uborka</b>  E:1 111(Kj) 266(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 32(mg)	<b>gyümölcs joghurt</b> (07.) <b>nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz</b> (01,07,06,11,08.)  E:4 606(Kj) 1 102(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:135(g) Zsir: 44(g)Cuk:108(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 156(mg)	<b>mátrai diákcsemege</b> <b>margarin-multivitaminos</b> (07.) <b>kornland kenyér TK</b> (01,11,06,03,07,08.) <b>tv.paprika</b>  E:1 724(Kj) 412(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 31(mg)	<b>zala felvágott</b> <b>kaliforniai paprika</b> <b>graham kenyér TK</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>margarin-vajjűzű</b> (07.)  E:1 417(Kj) 339(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,14(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 23(mg)	<b>marha párizsi</b> <b>graham zsemle TK</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>vajkrém natúr</b> (07.) <b>tv.paprika</b>  E:1 473(Kj) 352(KCal) F: 12(g)Kol: 46(g)Sz: 34(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 42(mg)