

# Étlap ( Iskola 7-10 (T-E-U) )

2021.09.20 - 2021.09.26.

<b>Hétfő</b> 2021.09.20	<b>Kedd</b> 2021.09.21.	<b>Szerda</b> 2021.09.22.	<b>Csütörtök</b> 2021.09.23.	<b>Péntek</b> 2021.09.24.
<b>Tízórai</b> <b>sajtos csiga 90g</b> (01,07,03,06,08,11.)  E:1 182(Kj) 283(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 50(mg)	<b>zsemlevekni</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>mogyorókrém</b> (01,07,08,06.)  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>tojáskrém</b> (03,10,07.) <b>kornland kenyér TK</b> (01,11,06,03,07,08.) <b>tv.paprika</b>  E:1 293(Kj) 309(KCal) F: 14(g)Kol:175(g)Sz: 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 47(mg)	<b>svájci kifli</b> (01,03,07,06,08,11.) <b>körte</b>  E:1 033(Kj) 247(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 40(mg)	<b>sonkás szelet</b> <b>vajkrém natúr</b> (07.) <b>szezámagos zsemle</b> (01,03,11,06,07,08.) <b>uborka</b>  E:1 170(Kj) 280(KCal) F: 13(g)Kol: 46(g)Sz: 30(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,78(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 42(mg)
<b>Ebéd</b> <b>tejfölös fejtett bableves</b> (07,09,01,03,10,12.) <b>tejbegríz</b> (01,07.) <b>szórat kakaó-fahéj</b>  E:1 827(Kj) 437(KCal) F: 17(g)Kol: 27(g)Sz: 64(g) Zsir: 12(g)Cuk: 31(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 366(mg)	<b>zellerkrémleves pirított zöldségekkel</b> (09,07,01,03,10.) <b>szezámagos rántottsisirkemell</b> (03,01,06,07,08,11.) <b>rizi-bizi</b> (01,03,07,09,10.) <b>őszibarack befőtt</b>  E:2 413(Kj) 577(KCal) F: 30(g)Kol: 81(g)Sz: 74(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:2,19(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 54(mg)	<b>tarhonya leves</b> (01,03,09,12,07,10.) <b>zöldbab főzelék</b> (07,01.) <b>búboshús</b> (03,01,06,07,08,11,09,10.) <b>túró rudi</b> (07,06,05.) <b>rozskenyér TK - főzelékhez</b> (01,03,06,07,08,11.)  E:17 954(Kj) 4 295(KCal) F:138(g)Kol:153(g)Sz:462(g) Zsir:207(g)Cuk:374(g)Só:5,19(g) Tel.Zs:159(g)Ca: 283(mg)	<b>erőleves</b> (09,01,03,07,10,06.) <b>főtt sertéshús</b> <b>meggymártás 1/2 adag</b> (01,07.) <b>burgonyapüré 1/2 adag</b> (07.)  E:1 802(Kj) 431(KCal) F: 28(g)Kol: 3(g)Sz: 45(g) Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 60(mg)	<b>sertés raguleves</b> (09,01,03,07,10.) <b>grízestészta-baracklekvár</b> (01,03.)  E:2 479(Kj) 593(KCal) F: 19(g)Kol: 26(g)Sz: 92(g) Zsir: 16(g)Cuk: 25(g)Só:1,78(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>vizes zsemle</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>baromfi párizsi</b> <b>margarin-vajjízú</b> (07.) <b>tv.paprika</b> <b>alma</b>  E:1 180(Kj) 282(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 20(mg)	<b>mátrai diákcsemege</b> <b>uborka</b> <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>margarin-multivitaminos</b> (07.) <b>banán</b>  E:2 306(Kj) 552(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 164(mg)	<b>teljeskiőrlésű virslisroló</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>alma</b>  E:1 319(Kj) 315(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 5(mg)	<b>csirkemájpástétom</b> (09,12,07.) <b>jégcsapretek</b> <b>kornspitz TK</b> (01,06,03,07,08,11.)  E:1 176(Kj) 281(KCal) F: 14(g)Kol:215(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg)	<b>sajtrémes rúd</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>körte</b>  E:1 330(Kj) 318(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 14(mg)