

# Étlap ( Iskola 7-10 (T-E-U) )

2021.09.27 - 2021.10.03.

<b>Hétfő</b> 2021.09.27	<b>Kedd</b> 2021.09.28.	<b>Szerda</b> 2021.09.29.	<b>Csütörtök</b> 2021.09.30.	<b>Péntek</b> 2021.10.01.
<b>Tízórai</b> <b>kakaós csiga</b> (01,03,07,06,08,11, szőlő)  E:2 045(Kj) 489(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 84(mg)	<b>búrkifli áfonyás</b> (01,03,07,06,08,11,.)  E:1 575(Kj) 377(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 52(mg)	<b>trappista sajt</b> (07,.) <b>margarin-vajízú</b> (07,.) <b>tv.paprika</b> <b>graham kenyér TK</b> (01,03,06,07,08,11,.)  E:1 466(Kj) 351(KCal) F: 16(g)Kol: 43(g)Sz: 42(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,98(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 267(mg)	<b>gyümölcs joghurt</b> (07,.) <b>nutribella belgacskókis-teljeskiörlésű ke</b> (01,06,05,11,07,08,.)  E:4 723(Kj) 1 130(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:140(g) Zsir: 47(g)Cuk:106(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 27(g)Ca: 156(mg)	<b>vajkrém-magyaros</b> (07,.) <b>kápia paprika</b> <b>teljeskiörlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11,.)  E:1 371(Kj) 328(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 37(mg)
<b>Ebéd</b> <b>karalábé leves</b> (09,01,03,07,10,.) <b>pásztortarhonya-sertéshússal</b> (01,03,07,09,10,12,.) <b>káposzta saláta</b>  E:2 230(Kj) 533(KCal) F: 21(g)Kol: 45(g)Sz: 61(g) Zsir: 22(g)Cuk: 8(g)Só:4,24(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 52(mg)	<b>magyaros karfiolleves</b> (09,07,.) <b>burgonyafőzelék</b> (01,07,03,09,10,.) <b>sült csirkecomb</b> <b>fehér kenyér szeletelt</b> (01,03,06,07,08,11,.)  E:1 893(Kj) 453(KCal) F: 27(g)Kol: 42(g)Sz: 40(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:2,92(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 52(mg)	<b>májgaluska leves</b> (09,03,01,07,10,06,08,11,.) <b>mézes mustáros sertés ragu</b> (10,.) <b>bulgur</b> (01,03,07,09,10,.)  E:2 687(Kj) 643(KCal) F: 29(g)Kol:250(g)Sz: 70(g) Zsir: 29(g)Cuk: 4(g)Só:2,82(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 33(mg)	<b>pórékrémleves</b> (09,07,01,03,10,.) <b>csirkepaprikás</b> (09,12,01,03,07,10,.) <b>főtt tészta</b> (01,03,.) <b>uborka saláta</b>  E:2 759(Kj) 660(KCal) F: 43(g)Kol: 51(g)Sz: 75(g) Zsir: 21(g)Cuk: 13(g)Só:4,28(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 216(mg)	<b>palócleves</b> (09,07,01,12,03,10,.) <b>aranygaluska</b> (01,03,07,08,.) <b>vaníliásodó</b> (07,.)  E:4 334(Kj) 1 037(KCal) F: 30(g)Kol: 80(g)Sz:131(g) Zsir: 37(g)Cuk: 43(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 317(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>sajtkrém-natúr</b> (07,.) <b>kápia paprika</b> <b>sonkás szelet</b> <b>vizes zsemle</b> (01,03,06,07,08,11,.)  E:1 164(Kj) 278(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 231(mg)	<b>szezámgyöngy zsemle</b> (01,03,11,06,07,08,.) <b>kenőmájás</b> (10,09,06,07,.) <b>uborka</b> <b>körte</b>  E:1 364(Kj) 326(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 50(mg)	<b>füstölttízú olaszfelvágott</b> <b>margarin-joghurtos</b> (07,.) <b>fehér kenyér</b> (01,03,06,07,08,11,.) <b>alma</b>  E:1 976(Kj) 473(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,35(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 5(mg)	<b>baconos-szezámgyöngy rúd</b> (01,03,07,11,06,08,.) <b>szőlő</b>  E:2 245(Kj) 537(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 34(mg)	<b>zöldséges felvágott</b> <b>graham zsemle TK</b> (01,03,06,07,08,11,.) <b>margarin-multivitaminos</b> (07,.) <b>tv.paprika</b> <b>körte</b>  E:1 596(Kj) 382(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 46(mg)