

# Étlap ( Iskola 7-10 (T-E-U) )

2021.10.18 - 2021.10.24.

<b>Hétfő</b> 2021.10.18	<b>Kedd</b> 2021.10.19.	<b>Szerda</b> 2021.10.20.	<b>Csütörtök</b> 2021.10.21.	<b>Péntek</b> 2021.10.22.
<p><b>Tízórai</b></p> <p>füstöltizű olaszfelvágott margarin-joghurtos (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika</p> <p>E:1 923(Kj) 460(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 31(mg)</p>	<p>tojásrántotta (03,07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) uborka</p> <p>E:2 232(Kj) 534(KCal) F: 27(g)Kol:758(g)Sz: 31(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 102(mg)</p>	<p>túrós táska (01,07,03,06,08,11.)</p> <p>E:1 310(Kj) 313(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 30(mg)</p>	<p>csemege túrsta teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) uborka</p> <p>E:1 776(Kj) 425(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:1,91(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 32(mg)</p>	<p>virslis roppanós ketchup kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.)</p> <p>E:1 436(Kj) 343(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 14(g)Cuk: 6(g)Só:2,25(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 48(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p>zöldborsó leves (09,01,03,07,10.) csirkepaprikás (09,12,01,03,07,10.) nokedli (01,03.) uborka saláta</p> <p>E:2 925(Kj) 700(KCal) F: 61(g)Kol: 52(g)Sz:122(g) Zsir: 16(g)Cuk: 14(g)Só:4,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 65(mg)</p>	<p>tarhonya leves (01,03,09,12,07,10.) tölkfőzelék (07,01.) sertés rolád (03,01,07,09,10,06,08,11.) túrós rudi (07,06,05.) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:17 216(Kj) 4 119(KCal) F:116(g)Kol: 91(g)Sz:445(g) Zsir:206(g)Cuk:374(g)Só:4,34(g) Tel.Zs:158(g)Ca: 146(mg)</p>	<p>trópusi gyümölcsleves (01,07.) dubarry sertésszelet (01,07,08,03,09,10.) burgonyapüré (07.)</p> <p>E:2 812(Kj) 673(KCal) F: 33(g)Kol: 36(g)Sz: 58(g) Zsir: 33(g)Cuk: 19(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 235(mg)</p>	<p>paradicsom leves (01,09,03,07,10.) tavaszi csirkerizottó (01,03,07,09,10.) vitaminsaláta</p> <p>E:2 229(Kj) 533(KCal) F: 24(g)Kol: 26(g)Sz: 86(g) Zsir: 10(g)Cuk: 25(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 25(mg)</p>	<p>jókai bableves-sertéshússal (07,09,01,03,10,12.) sárgarépás pite (03,08,01,06,07,11.)</p> <p>E:3 030(Kj) 725(KCal) F: 24(g)Kol:275(g)Sz: 92(g) Zsir: 27(g)Cuk: 55(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 134(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p>sajtos kifli (01,03,07,08,06,11.) gyümölcs joghurt (07.)</p> <p>E:4 326(Kj) 1 035(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:150(g) Zsir: 32(g)Cuk: 94(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 186(mg)</p>	<p>füstölt csirkemellsonka teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) kaliforniai paprika margarin-vajízű (07.)</p> <p>E:1 216(Kj) 291(KCal) F: 15(g)Kol: 18(g)Sz: 48(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>csirkemájpástétom (09,12,07.) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) hónaposretek körte</p> <p>E:1 165(Kj) 279(KCal) F: 12(g)Kol:215(g)Sz: 40(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 42(mg)</p>	<p>svájci kifli (01,03,07,06,08,11.) alma</p> <p>E: 956(Kj) 229(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 31(mg)</p>	<p>baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08.) körte</p> <p>E:2 047(Kj) 490(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 14(mg)</p>