

# Étlap ( Iskola 7-10 (T-E-U) )

2021.11.01 - 2021.11.07.

<b>Hétfő</b> 2021.11.01	<b>Kedd</b> 2021.11.02.	<b>Szerda</b> 2021.11.03.	<b>Csütörtök</b> 2021.11.04.	<b>Péntek</b> 2021.11.05.
<b>Tízórai</b>	<p><b>kenőmájás</b> (10,09,06,07.) <b>kornspitz TK</b> (01,06,03,07,08,11.) <b>uborka</b></p> <p>E:1 298(Kj) 310(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 38(mg)</p>	<p><b>mákos búrkifli</b> (01,03,07,06,08,11.) <b>alma</b></p> <p>E:1 743(Kj) 417(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 24(g)Cuk: 3(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 70(mg)</p>	<p><b>füstöltzúzó olaszfelvágott</b> <b>margarin-joghurtos</b> (07.) <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>tv.paprika</b></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><b>mátrai diákcsemege</b> <b>margarin-vajjízú</b> (07.) <b>kornland zsemle TK</b> (01,11,03,06,07,08.) <b>kaliforniai paprika</b></p> <p>E:1 249(Kj) 299(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>tarhonya leves</b> (01,03,09,12,07,10.) <b>finomfőzelék</b> (01,07,03,09,10.) <b>fasírt</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>rozskenyér TK - főzelékhez</b> (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:2 830(Kj) 677(KCal) F: 27(g)Kol: 76(g)Sz: 82(g) Zsir: 25(g)Cuk: 13(g)Só:7,74(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 124(mg)</p>	<p><b>zöldbab leves</b> (01,03,07,09,10.) <b>sült kacsamell</b> (01,03,07,09,10.) <b>párolt káposzta</b> <b>tört burgonya</b></p> <p>E:2 856(Kj) 683(KCal) F: 39(g)Kol: 3(g)Sz: 81(g) Zsir: 31(g)Cuk: 24(g)Só:9,94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 109(mg)</p>	<p><b>paradicsom leves</b> (01,09,03,07,10.) <b>rántott harcsa</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>párolt rizs</b> <b>tartár mártás</b> (07,03,10.)</p> <p>E:4 266(Kj) 1 021(KCal) F: 33(g)Kol: 82(g)Sz: 98(g) Zsir: 54(g)Cuk: 23(g)Só:4,05(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 323(mg)</p>	<p><b>sárgaborsógulyás-lecsókolbásszal</b> (09,01,03,07,10,12.) <b>túrós csusza</b> (07,01,03.)</p> <p>E:2 645(Kj) 633(KCal) F: 29(g)Kol: 63(g)Sz: 69(g) Zsir: 27(g)Cuk: 3(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 103(mg)</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>svájci kifli</b> (01,03,07,06,08,11.) <b>körte</b></p> <p>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)</p>	<p><b>tojáskrém</b> (03,10,07.) <b>alma</b> <b>uborka</b> <b>vizes zsemle</b> (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 057(Kj) 253(KCal) F: 10(g)Kol:175(g)Sz: 36(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 36(mg)</p>	<p><b>kakaós csiga</b> (01,03,07,06,08,11.) <b>körte</b></p> <p>E:1 847(Kj) 442(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 64(mg)</p>	<p><b>teljeskiőrlésű tepertős pogácsa</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>alma</b></p> <p>E: 967(Kj) 231(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)</p>