

# Étlap ( Iskola 7-10 (T-E-U) )

2021.11.22 - 2021.11.28.

<b>Hétfő</b> 2021.11.22	<b>Kedd</b> 2021.11.23.	<b>Szerda</b> 2021.11.24.	<b>Csütörtök</b> 2021.11.25.	<b>Péntek</b> 2021.11.26.
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>pulykamell sonka rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajízű (07,) kaliforniai paprika</b></p> <p>E:1 253(Kj) 300(KCal) F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 48(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)</p>	<p><b>kenőmájás (10,09,06,07,) jégcsapretek vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,)</b></p> <p>E:1 287(Kj) 308(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 15(mg)</p>	<p><b>csemege túrista margarin-multivitaminos (07,) tv.paprika graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11,)</b></p> <p>E:1 460(Kj) 349(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 32(mg)</p>	<p><b>lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) szőlő</b></p> <p>E:1 678(Kj) 401(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 79(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 86(mg)</p>	<p><b>csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) méz margarin-vajízű (07,)</b></p> <p>E:1 863(Kj) 446(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 14(g)Cuk: 42(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 68(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>tejfölös gombaleves (01,09,07,03,) lecsős sertésragu (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,)</b></p> <p>E:2 824(Kj) 676(KCal) F: 26(g)Kol: 55(g)Sz: 75(g) Zsir: 30(g)Cuk: 4(g)Só:3,36(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 50(mg)</p>	<p><b>erőleves (09,01,03,07,10,06,) pásztortarhonya pulykahússal (01,03,07,09,10,12,) csemege uborka</b></p> <p>E:1 858(Kj) 445(KCal) F: 24(g)Kol: 26(g)Sz: 52(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:4,39(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg)</p>	<p><b>fahéjas almaleves (01,07,) fokhagymás sültcsirke cékla-almasaláta (10,07,03,) párolt rizs</b></p> <p>E:3 320(Kj) 794(KCal) F: 42(g)Kol: 68(g)Sz: 91(g) Zsir: 29(g)Cuk: 29(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 40(mg)</p>	<p><b>grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) rakott burgonya-kolbásszal,tojással (07,01,03,09,10,12,) vitaminsaláta</b></p> <p>E:3 316(Kj) 793(KCal) F: 25(g)Kol:373(g)Sz: 65(g) Zsir: 47(g)Cuk: 10(g)Só:7,53(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 158(mg)</p>	<p><b>kacsaraguleves (01,03,09,07,10,) meggyes linzer (01,07,03,06,08,11,)</b></p> <p>E:3 391(Kj) 811(KCal) F: 25(g)Kol: 76(g)Sz:112(g) Zsir: 30(g)Cuk: 43(g)Só:2,99(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 66(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) alma</b></p> <p>E:1 771(Kj) 424(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 55(mg)</p>	<p><b>vajkrém natúr (07,) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) tv.paprika banán</b></p> <p>E:1 579(Kj) 378(KCal) F: 9(g)Kol: 46(g)Sz: 62(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 175(mg)</p>	<p><b>meditérán stangli (01,03,06,07,08,11,) alma</b></p> <p>E: 961(Kj) 230(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 5(mg)</p>	<p><b>sonkás szelet teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) uborka</b></p> <p>E:1 539(Kj) 368(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 32(mg)</p>	<p><b>baromfi párizsi tönkölyös-hajdinas zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) margarin-vajízű (07,) kápia paprika</b></p> <p>E:1 274(Kj) 305(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 28(mg)</p>