

# Étlap ( Iskola 7-10 (T-E-U) )

2021.11.29 - 2021.12.05.

<b>Hétfő</b> 2021.11.29	<b>Kedd</b> 2021.11.30.	<b>Szerda</b> 2021.12.01.	<b>Csütörtök</b> 2021.12.02.	<b>Péntek</b> 2021.12.03.
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>fonott kalács</b> (01,03,07,06,08,11.) <b>sárgabaracklekvár</b></p> <p>E:1 759(Kj) 421(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 81(g) Zsir: 6(g)Cuk: 32(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 52(mg)</p>	<p><b>szezámagos zsemle</b> (01,03,11,06,07,08.) <b>csirkemájpástétom</b> (09,12,07.) <b>kaliforniai paprika</b></p> <p>E: 916(Kj) 219(KCal) F: 9(g)Kol:129(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg)</p>	<p><b>mogyorókrém</b> (01,07,08,06.) <b>zsemlevekni</b> (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>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)</p>	<p><b>túrós táska</b> (01,07,03,06,08,11.) <b>alma</b></p> <p>E:1 427(Kj) 341(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 35(mg)</p>	<p><b>kakaós csiga</b> (01,03,07,06,08,11.) <b>narancs</b></p> <p>E:1 825(Kj) 437(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 94(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>kiskocka leves</b> (01,03,09,07,10,12.) <b>paradicsomoskáposzta főzelék</b> (01,03,07,09,10.) <b>sült tarja</b> <b>fehér kenyér szeletelt</b> (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:2 766(Kj) 662(KCal) F: 28(g)Kol:101(g)Sz: 52(g) Zsir: 37(g)Cuk: 16(g)Só:3,16(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 46(mg)</p>	<p><b>tojásleves</b> (03,01,09,12,07,10.) <b>óvári csirkemellfilé</b> (07,01,03,09,10.) <b>burgonyapüré</b> (07.)</p> <p>E:2 677(Kj) 641(KCal) F: 50(g)Kol:310(g)Sz: 39(g) Zsir: 30(g)Cuk: 2(g)Só:4,21(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 271(mg)</p>	<p><b>csirkegulyásleves</b> (09,01,03,07,10,12.) <b>sajtos-tejfölös spagetti</b> (07,01,03.) <b>körte</b></p> <p>E:3 020(Kj) 722(KCal) F: 32(g)Kol: 88(g)Sz: 74(g) Zsir: 33(g)Cuk: 3(g)Só:3,62(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 389(mg)</p>	<p><b>zellerkrémleves pirított zöldségekkel</b> (09,07,01,03,10.) <b>sült harsafilé</b> (01.) <b>petrezselymes burgonya</b> <b>uborka saláta</b></p> <p>E:2 497(Kj) 597(KCal) F: 35(g)Kol: 3(g)Sz: 61(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:3,29(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 364(mg)</p>	<p><b>jókai bableves-sertéshússal</b> (07,09,01,03,10,12.) <b>joghurtos őszibarackospite</b> (07,01,03,06,08,11.)</p> <p>E:4 155(Kj) 994(KCal) F: 25(g)Kol:186(g)Sz:130(g) Zsir: 38(g)Cuk: 62(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 140(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>margarin-vajjűzű</b> (07.) <b>sajtos turista</b> (07.) <b>uborka</b></p> <p>E:1 111(Kj) 266(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 32(mg)</p>	<p><b>gyümölcs joghurt</b> (07.) <b>nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz</b> (01,07,06,11,08.)</p> <p>E:4 606(Kj) 1 102(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:135(g) Zsir: 44(g)Cuk:108(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 156(mg)</p>	<p><b>mátrai diákcsemege</b> <b>margarin-multivitaminos</b> (07.) <b>kornland kenyér TK</b> (01,11,06,03,07,08.) <b>tv.paprika</b></p> <p>E:1 724(Kj) 412(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 31(mg)</p>	<p><b>zala felvágott</b> <b>kaliforniai paprika</b> <b>graham kenyér TK</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>margarin-vajjűzű</b> (07.)</p> <p>E:1 417(Kj) 339(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,14(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 23(mg)</p>	<p><b>marha párizsi</b> <b>graham zsemle TK</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>vajkrém natúr</b> (07.) <b>tv.paprika</b></p> <p>E:1 473(Kj) 352(KCal) F: 12(g)Kol: 46(g)Sz: 34(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 42(mg)</p>