

# Étlap ( iskola 11-14 (tízórai,ebéd,uzsonna) )

2021.08.30 - 2021.09.05.

<i>Hétfő</i> 2021.08.30	<i>Kedd</i> 2021.08.31.	<i>Szerda</i> 2021.09.01.	<i>Csütörtök</i> 2021.09.02.	<i>Péntek</i> 2021.09.03.
<b>Tízórai</b>		<b>kakaós csiga</b> (01,03,07,06,08,11,)  E:1 654(Kj) 396(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 50(mg)	<b>méz margarin-joghurtos</b> (07.) <b>fonott kalács</b> (01,03,07,06,08,11,)  E:2 119(Kj) 507(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 14(g)Cuk: 36(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 68(mg)	<b>sajtrémes rúd</b> (01,03,06,07,08,11,)  E:1 137(Kj) 272(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b>		<b>lebbencs leves</b> (09,12,01,03,07,10,) <b>pulyka aprópecsenye</b> (01,03,07,09,10,) <b>tarhonya</b> (01,03,07,09,10,) <b>túró rudi</b> (07,06,05,)  E:17 973(Kj) 4 300(KCal) F:140(g)Kol: 71(g)Sz:465(g) Zsir:206(g)Cuk:372(g)Só:4,97(g) Tel.Zs:153(g)Ca: 105(mg)	<b>paradicsom leves</b> (01,09,03,07,10,) <b>paprikásburgonya-lecsókolbásszal</b> (01,03,07,09,10,12,) <b>uborka saláta</b>  E:2 824(Kj) 676(KCal) F: 17(g)Kol: 70(g)Sz: 80(g) Zsir: 30(g)Cuk: 31(g)Só:4,99(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 65(mg)	<b>frankfurtileves</b> (07,01,09,12,03,10,) <b>joghurtos szilvápáte</b> (07,01,03,)  E:5 376(Kj) 1 286(KCal) F: 24(g)Kol:192(g)Sz:184(g) Zsir: 45(g)Cuk:112(g)Só:3,81(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 136(mg)
<b>Uzsonna</b>		<b>füstöltízű olaszfelvágott margarin-joghurtos</b> (07.) <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>uborka</b>  E:1 913(Kj) 458(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: 32(mg)	<b>baconos-szezámagos rúd</b> (01,03,07,11,06,08,) <b>banán</b>  E:2 512(Kj) 601(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 165(mg)	<b>kenőmájas</b> (10,09,06,07,) <b>szezámagos zsemle</b> (01,03,11,06,07,08,) <b>uborka alma</b>  E:1 287(Kj) 308(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 41(mg)