

# Étlap ( iskola 7-10 ( tízórai, ebéd, uzsonna) )

2021.04.26 - 2021.05.02.

<b>Hétfő</b> 2021.04.26	<b>Kedd</b> 2021.04.27.	<b>Szerda</b> 2021.04.28.	<b>Csütörtök</b> 2021.04.29.	<b>Péntek</b> 2021.04.30.
<b>Tízórai</b> gyümölcs joghurt (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11.)  E:3 972(Kj) 950(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:128(g) Zsir: 31(g)Cuk: 95(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) margarin-vajfűzű (07.) főtt tojás (03.) tv.paprika  E:1 011(Kj) 242(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 30(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 35(mg)	lekváros bukta (01,03,07,06,08,11.) alma  E:1 404(Kj) 336(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 57(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) csirkemájpástétom (09,12,07.) uborka  E:1 097(Kj) 263(KCal) F: 13(g)Kol:215(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 35(mg)	virslis roppanós ketchup sajtos kifli (01,03,07,08,06,11.)  E:1 651(Kj) 395(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 49(mg)
<b>Ebéd</b> lebbencs leves (09,12,01,03,07,10.) sült csirkecomb zöldborsó főzelék (01,07.) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.)  E:2 081(Kj) 498(KCal) F: 35(g)Kol: 36(g)Sz: 57(g) Zsir: 13(g)Cuk: 15(g)Só:3,16(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 118(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03.) kókuszos csirkemell (03,01,06,07,08,11.) burgonyapüré (07.) ananász befőtt  E:2 825(Kj) 676(KCal) F: 36(g)Kol:118(g)Sz: 70(g) Zsir: 25(g)Cuk: 10(g)Só:2,22(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 69(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10.) pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12.) cékla saláta üveges  E:2 413(Kj) 577(KCal) F: 22(g)Kol: 45(g)Sz: 71(g) Zsir: 22(g)Cuk: 16(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 18(mg)	zöldségleves cérnametélttel (09,01,03,07,10.) főtt sertéshús almamártás (01,07.) párolt rizs 1/2 adag  E:1 878(Kj) 449(KCal) F: 22(g)Kol: 4(g)Sz: 62(g) Zsir: 12(g)Cuk: 23(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 19(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12.) sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03.)  E:2 859(Kj) 684(KCal) F: 31(g)Kol:102(g)Sz: 64(g) Zsir: 33(g)Cuk: 3(g)Só:3,62(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 379(mg)
<b>Uzsonna</b> graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) baromfi párizsi margarin-multivitaminos (07.) jégcsapretek  E:1 464(Kj) 350(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 28(mg)	baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08.) alma  E:1 971(Kj) 471(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 5(mg)	kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08.) margarin-multivitaminos (07.) sonkás szelet uborka  E:1 473(Kj) 352(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,19(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 32(mg)	lenmagos-burgonyás pogácsa (01,03,07,06,08,11.) körte  E:1 250(Kj) 299(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 9(g)Cuk: 4(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 14(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11.) alma  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)