

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

2021.09.13 - 2021.09.19.

<b>Hétfő</b> 2021.09.13	<b>Kedd</b> 2021.09.14.	<b>Szerda</b> 2021.09.15.	<b>Csütörtök</b> 2021.09.16.	<b>Péntek</b> 2021.09.17.
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>csíkos kalács</b> (01,03,07,06,08,11,) <b>margarin-vajjízű</b> (07,) <b>méz</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>mátrai diákcsemege</b> <b>szezámagos zsemle</b> (01,03,11,06,07,08,) <b>margarin-vajjízű</b> (07,) <b>tv.paprika</b></p> <p>E:1 093(Kj) 261(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 31(mg)</p>	<p><b>lekváros bukta</b> (01,03,07,06,08,11,) <b>körte</b></p> <p>E:1 480(Kj) 354(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 66(mg)</p>	<p><b>cigánysonka</b> <b>margarin-multivitaminos</b> (07,) <b>paradicsom</b> <b>rozskenyér TK</b> (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 555(Kj) 372(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 27(mg)</p>	<p><b>füstölt csirkemellsonka</b> <b>sajtkrém-natúr</b> (07,) <b>zsemlevekni</b> (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 399(Kj) 335(KCal) F: 17(g)Kol: 18(g)Sz: 51(g) Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:1,96(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 237(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>zöldborsó leves</b> (09,01,03,07,10,) <b>bolognai spagetti</b> (01,03,07,09,)</p> <p>E:2 863(Kj) 685(KCal) F: 32(g)Kol: 85(g)Sz: 65(g) Zsir: 33(g)Cuk: 6(g)Só:2,19(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 244(mg)</p>	<p><b>vajgaluska leves</b> (09,01,07,03,) <b>tavaszi kacsarizottó</b> (01,03,07,09,10,) <b>vitaminsaláta</b></p> <p>E:1 911(Kj) 457(KCal) F: 27(g)Kol: 25(g)Sz: 78(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:2,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 36(mg)</p>	<p><b>tavaszi leves</b> (09,01,03,07,10,) <b>rakott burgonya-kolbásszal,tojással</b> (07,01,03,09,10,12,) <b>csemege uborka</b></p> <p>E:2 932(Kj) 702(KCal) F: 24(g)Kol:335(g)Sz: 48(g) Zsir: 45(g)Cuk: 3(g)Só:8,23(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 139(mg)</p>	<p><b>kiskocka leves</b> (01,03,09,07,10,12,) <b>paradicsomoskáposzta főzelék</b> (01,03,07,09,10,) <b>fasírt</b> (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:2 054(Kj) 491(KCal) F: 18(g)Kol: 72(g)Sz: 50(g) Zsir: 24(g)Cuk: 16(g)Só:3,21(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 56(mg)</p>	<p><b>marha gulyásleves</b> (09,01,03,07,10,12,) <b>túrós gombóc-édes tejföllel</b> (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:3 347(Kj) 801(KCal) F: 29(g)Kol: 68(g)Sz:107(g) Zsir: 29(g)Cuk: 26(g)Só:2,64(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 149(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>rozsos zsemle TK</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>kenőmájás</b> (10,09,06,07,) <b>uborka</b> <b>alma</b></p> <p>E:1 428(Kj) 342(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 41(mg)</p>	<p><b>teljeskiőrlésű vanília párna</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>banán</b></p> <p>E:1 749(Kj) 418(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 132(mg)</p>	<p><b>zala felvágott</b> <b>paradicsom</b> <b>rozskenyér TK</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>margarin-multivitaminos</b> (07,)</p> <p>E:1 747(Kj) 418(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 27(mg)</p>	<p><b>krém túró milli</b> (07,) <b>nutribella fahéjjas-teljeskiőrlésű keksz</b> (01,07,06,11,08,)</p> <p>E:8 236(Kj) 1 970(KCal) F: 73(g)Kol: 0(g)Sz:292(g) Zsir: 54(g)Cuk:264(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 264(mg)</p>	<p><b>briós</b> (01,03,07,06,08,11,) <b>alma</b></p> <p>E: 972(Kj) 232(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg)</p>