

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

2021.11.08 - 2021.11.14.

<b>Hétfő</b> 2021.11.08	<b>Kedd</b> 2021.11.09.	<b>Szerda</b> 2021.11.10.	<b>Csütörtök</b> 2021.11.11.	<b>Péntek</b> 2021.11.12.
<b>Tízórai</b> szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) vajkrém natúr (07.) uborka  E: 914(Kj) 219(KCal) F: 6(g)Kol: 46(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 42(mg)	<b>fonott kalács</b> (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajjízú (07.) méz  E:1 852(Kj) 443(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 14(g)Cuk: 36(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 68(mg)	<b>tejfölös túró</b> (07.) uborka vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,)  E: 932(Kj) 223(KCal) F: 10(g)Kol: 17(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 66(mg)	<b>rozsos zsemle TK</b> (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07.) tv.paprika  E:1 011(Kj) 242(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 251(mg)	<b>tönkölyös-hajdinás zsemle TK</b> (01,11,03,06,07,08,) margarin-vajjízú (07.) sonkás szelet jégcsapretek  E:1 169(Kj) 280(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 28(mg)
<b>Ebéd</b> vajgaluska leves (09,01,07,03,) bakonyi sertéstokány (07,01,09,12,) bulgur (01,03,07,09,10,)  E:2 548(Kj) 610(KCal) F: 25(g)Kol: 74(g)Sz: 74(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:2,33(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 49(mg)	<b>zöldborsó leves</b> (09,01,03,07,10,) <b>bolognai spagetti</b> (01,03,07,09,)  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)	<b>erőleves</b> (09,01,03,07,10,06,) <b>rakott kelkáposzta-sertéshússal</b> (07,01,03,09,10,12,)  E:2 225(Kj) 532(KCal) F: 25(g)Kol:189(g)Sz: 36(g) Zsir: 32(g)Cuk: 2(g)Só:2,44(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 190(mg)	<b>lebbencs leves</b> (09,12,01,03,07,10,) <b>barackos-sajtos csirkemellfilé</b> (07,) <b>rizi-bizi</b> (01,03,07,09,10,)  E:2 398(Kj) 574(KCal) F: 46(g)Kol: 59(g)Sz: 64(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só:2,95(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 174(mg)	<b>sertés raguleves</b> (09,01,03,07,10,) <b>burgonyás tészta</b> (09,12,01,03,) <b>csemege uborka</b>  E:2 073(Kj) 496(KCal) F: 18(g)Kol: 26(g)Sz: 71(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:5,76(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)
<b>Uzsonna</b> krémtúró milli (07.) nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08,)  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)	<b>graham kenyér TK</b> (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07.) edami sajt (07.) kápia paprika  E:1 827(Kj) 437(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 43(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:2,43(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 343(mg)	<b>szilvás-tepertős papucs</b> (01,03,07,06,08,11,) alma  E:1 551(Kj) 371(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 5(mg)	<b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) cigánysonka  E:1 526(Kj) 365(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: 27(mg)	<b>zsemlevekni</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>mogyorókrém</b> (01,07,08,06,)  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)