

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

2021.01.25 - 2021.01.31.

<b>Hétfő</b> 2021.01.25	<b>Kedd</b> 2021.01.26.	<b>Szerda</b> 2021.01.27.	<b>Csütörtök</b> 2021.01.28.	<b>Péntek</b> 2021.01.29.
<b>Tízórai</b> <b>graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>virslí roppanós</b> <b>ketchup</b>  E:1 677(Kj) 401(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:2,91(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 41(mg)	<b>fonott kalács (01,03,07,06,08,11,)</b> <b>margarin-multivitaminos (07,)</b>  E:1 605(Kj) 384(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 52(mg)	<b>baconos-szezámagos rúd</b> (01,03,07,11,06,08,)  E:1 854(Kj) 444(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 0(mg)	<b>búrkifli áfonyás (01,03,07,06,08,11,)</b>  E:1 575(Kj) 377(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 52(mg)	<b>gouda sajt (07,)</b> <b>margarin-vajjízú (07,)</b> <b>kaliforniai paprika</b> <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11,)  E:2 065(Kj) 494(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 46(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 347(mg)
<b>Ebéd</b> <b>sertésbecsinált leves (09,01,07,03,10,)</b> <b>grízestészta-baracklekvár (01,03,)</b>  E:2 526(Kj) 604(KCal) F: 20(g)Kol: 30(g)Sz: 93(g) Zsir: 16(g)Cuk: 25(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 40(mg)	<b>paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,)</b> <b>székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12,)</b> <b>fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)</b>  E:1 961(Kj) 469(KCal) F: 20(g)Kol: 55(g)Sz: 47(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:2,65(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 86(mg)	<b>magyaros karfiolleves (09,07,)</b> <b>burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,)</b> <b>sült csirkecomb</b> <b>fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)</b>  E:1 893(Kj) 453(KCal) F: 27(g)Kol: 42(g)Sz: 40(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:2,92(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 52(mg)	<b>zöldség leves (09,01,03,)</b> <b>főtt sertéshús</b> <b>meggymártás 1/2 adag (01,07,)</b> <b>burgonyapüré 1/2 adag (07,)</b>  E:1 716(Kj) 411(KCal) F: 22(g)Kol: 7(g)Sz: 48(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 56(mg)	<b>kacsaraguleves (01,03,09,07,10,)</b> <b>túrós linzer (01,07,03,)</b>  E:4 518(Kj) 1 081(KCal) F: 47(g)Kol:133(g)Sz:120(g) Zsir: 46(g)Cuk: 42(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 171(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,)</b> <b>margarin-multivitaminos (07,)</b> <b>mozzarella sajt (07,)</b> <b>jégcsapretek</b> <b>alma</b>  E:1 915(Kj) 458(KCal) F: 19(g)Kol: 31(g)Sz: 48(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 272(mg)	<b>szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,)</b> <b>tojáskrém (03,10,07,)</b> <b>tv.paprika</b> <b>narancs</b>  E:1 085(Kj) 260(KCal) F: 10(g)Kol:175(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 90(mg)	<b>mini dzsem</b> <b>tejeskifli (01,03,07,06,08,11,)</b> <b>alma</b>  E: 925(Kj) 221(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 1(g)Cuk: 16(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 31(mg)	<b>vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>sajtkrém-natúr (07,)</b> <b>paradicsom</b>  E: 918(Kj) 220(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 231(mg)	<b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>margarin-vajjízú (07,)</b> <b>pulykamell sonka</b> <b>banán</b>  E:2 176(Kj) 521(KCal) F: 15(g)Kol: 18(g)Sz: 75(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:2,07(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 159(mg)