

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

2021.02.15 - 2021.02.21.

<b>Hétfő</b> 2021.02.15	<b>Kedd</b> 2021.02.16.	<b>Szerda</b> 2021.02.17.	<b>Csütörtök</b> 2021.02.18.	<b>Péntek</b> 2021.02.19.
<b>Tízórai</b> <b>túrós táska</b> (01,07,03,06,08,11,) <b>körte</b>  E:1 504(Kj) 360(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 19(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 44(mg)	<b>pizzás csiga</b> (01,07,03,06,08,11,)  E:1 262(Kj) 302(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	<b>szezámagos zsemle</b> (01,03,11,06,07,08,) <b>margarin-vajjűzű</b> (07,) <b>csemege túrsta uborka alma</b>  E:1 195(Kj) 286(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 37(mg)	<b>kuglóf</b> (01,03,07,06,08,11,) <b>margarin-multivitaminos</b> (07,) <b>méz</b>  E:1 697(Kj) 406(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 13(g)Cuk: 35(g)Só:0,49(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 50(mg)	<b>csirkemájpástétom</b> (09,12,07,) <b>kornland kenyér TK</b> (01,11,06,03,07,08,) <b>kaliforniai paprika</b>  E:1 364(Kj) 326(KCal) F: 16(g)Kol:215(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,57(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 28(mg)
<b>Ebéd</b> <b>kiskocka leves</b> (01,03,09,07,10,12,) <b>borsos sertéstokány</b> (09,12,01,03,07,10,) <b>tarhonya</b> (01,03,07,09,10,)  E:1 620(Kj) 387(KCal) F: 12(g)Kol: 6(g)Sz: 61(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:3,37(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 15(mg)	<b>grízgaluska leves</b> (01,03,09,07,10,) <b>fasírt</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>spenót főzelék</b> (01,07,) <b>rozskenyér TK</b> (01,03,06,07,08,11,)  E:3 098(Kj) 741(KCal) F: 30(g)Kol:126(g)Sz: 82(g) Zsir: 30(g)Cuk: 7(g)Só:4,45(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 308(mg)	<b>erőleves</b> (09,01,03,07,10,06,) <b>rakott burgonya-sertéshússal</b> (07,01,03,09,10,12,) <b>káposzta saláta</b> <b>fehér kenyér szeletelt</b> (01,03,06,07,08,11,)  E:3 015(Kj) 721(KCal) F: 30(g)Kol:207(g)Sz: 69(g) Zsir: 35(g)Cuk: 8(g)Só:6,40(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 146(mg)	<b>zellerkrémleves pirított zöldségekkel</b> (09,07,01,03,10,) <b>sajtalatt sült csirkecombfilé</b> (01,03,07,09,10,) <b>barna rizs</b> (01,03,07,09,10,) <b>őszibarack befőtt</b>  E:2 802(Kj) 670(KCal) F: 45(g)Kol: 85(g)Sz: 66(g) Zsir: 25(g)Cuk: 6(g)Só:3,25(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 209(mg)	<b>sertés raguleves</b> (09,01,03,07,10,) <b>mákos tészta</b> (01,03,) <b>alma</b>  E:2 697(Kj) 645(KCal) F: 23(g)Kol: 26(g)Sz: 85(g) Zsir: 23(g)Cuk: 18(g)Só:2,19(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 258(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>rozskenyér TK</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>margarin-multivitaminos</b> (07,) <b>marha párizsi hónaposretek</b>  E:1 710(Kj) 409(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 27(mg)	<b>málnalekvár</b> <b>graham kenyér TK</b> (01,03,06,07,08,11,)  E:1 219(Kj) 292(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 2(g)Cuk: 13(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 23(mg)	<b>gyümölcs joghurt</b> (07,) <b>tejeskifli</b> (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)	<b>tojáskrém</b> (03,10,07,) <b>uborka</b> <b>vizes zsemle</b> (01,03,06,07,08,11,)  E: 940(Kj) 225(KCal) F: 10(g)Kol:175(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg)	<b>briós</b> (01,03,07,06,08,11,)  E: 855(Kj) 205(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)