

# Étlap ( Iskola 7-10 (T-E-U) )

2022.04.18 - 2022.04.24.

<b>Hétfő</b> 2022.04.18	<b>Kedd</b> 2022.04.19.	<b>Szerda</b> 2022.04.20.	<b>Csütörtök</b> 2022.04.21.	<b>Péntek</b> 2022.04.22.
<b>Tízórai</b>		<p><b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>cigányszonka</b> <b>vajkrém natúr</b> (07,)</p> <p>E:1 603(Kj) 383(KCal) F: 16(g)Kol: 46(g)Sz: 47(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:2,54(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 37(mg)</p>	<p><b>kornspitz TK</b> (01,06,03,07,08,11,) <b>kenőmájás</b> (10,09,06,07,) <b>uborka</b></p> <p>E:1 298(Kj) 310(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 38(mg)</p>	<p><b>rozsos-magvas zsemle</b> (01,11,03,06,07,08,) <b>uborka</b> <b>sajtkrém-natúr</b> (07,)</p> <p>E:1 095(Kj) 262(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 251(mg)</p>
<b>Ebéd</b>		<p><b>zöldség leves</b> (09,01,03,) <b>rakott burgonya-kolbásszal,tojással</b> (07,01,03,09,10,12,) <b>csemege uborka</b></p> <p>E:2 967(Kj) 710(KCal) F: 24(g)Kol:337(g)Sz: 50(g) Zsir: 45(g)Cuk: 2(g)Só:7,33(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 131(mg)</p>	<p><b>paradicsom leves</b> (01,09,03,07,10,) <b>rántott sertészelet</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>rizi-bizi</b> (01,03,07,09,10,) <b>őszibarack befőtt</b></p> <p>E:2 871(Kj) 687(KCal) F: 32(g)Kol: 58(g)Sz: 92(g) Zsir: 21(g)Cuk: 21(g)Só:2,41(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 42(mg)</p>	<p><b>pulykaraguleves</b> (09,01,03,) <b>mogyorókrémes minigombóc</b> (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E: 817(Kj) 195(KCal) F: 11(g)Kol: 16(g)Sz: 19(g) Zsir: 8(g)Cuk: 5(g)Só:2,22(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 18(mg)</p>
<b>Uzsonna</b>		<p><b>csikos kalács</b> (01,03,07,06,08,11,) <b>teavaj</b> (07,) <b>méz</b></p> <p>E:2 444(Kj) 585(KCal) F: 8(g)Kol: 46(g)Sz: 86(g) Zsir: 22(g)Cuk: 42(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 73(mg)</p>	<p><b>sajtos csiga 90g</b> (01,07,03,06,08,11,) <b>banán</b></p> <p>E:1 708(Kj) 409(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 182(mg)</p>	<p><b>kornland zsemle TK</b> (01,11,03,06,07,08,) <b>marha párizsi</b> <b>margarin-multivitaminos</b> (07,)</p> <p>E:1 405(Kj) 336(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)</p>