

# Étlap ( Iskola 7-10 (T-E-U) )

2022.04.25 - 2022.05.01.

<b>Hétfő</b> 2022.04.25	<b>Kedd</b> 2022.04.26.	<b>Szerda</b> 2022.04.27.	<b>Csütörtök</b> 2022.04.28.	<b>Péntek</b> 2022.04.29.
<b>Tízórai</b>  <p>pulykamell sonka burgonyás kifli 100 g (07,03,01,) margarin-multivitaminos (07.)</p> <p>E:1 836(Kj) 439(KCal) F: 16(g)Kol: 18(g)Sz: 55(g) Zsir: 17(g)Cuk: 5(g)Só:1,96(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) körözött (07.) tv.paprika</p> <p>E:1 083(Kj) 259(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 30(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 75(mg)</p>	<p>sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) gyümölcs joghurt (07.)</p> <p>E:4 326(Kj) 1 035(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:150(g) Zsir: 32(g)Cuk: 94(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 186(mg)</p>	<p>virslis roppanós kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) ketchup</p> <p>E:1 436(Kj) 343(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 14(g)Cuk: 6(g)Só:2,25(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 48(mg)</p>	<p>szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) sajtos turista (07.) margarin-multivitaminos (07.) uborka</p> <p>E: 916(Kj) 219(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 32(mg)</p>
<b>Ebéd</b>  <p>sárgaborsógulyás-sertéshússal (09,01,03,07,10,12,) tejbegríz (01,07.) szórat kakaó-fahéj</p> <p>E:2 226(Kj) 533(KCal) F: 24(g)Kol: 50(g)Sz: 67(g) Zsir: 18(g)Cuk: 30(g)Só:1,94(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 325(mg)</p>	<p>tejfölös gombaleves (01,09,07,03,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) főtt tészta (01,03,) csemege uborka</p> <p>E:2 687(Kj) 643(KCal) F: 26(g)Kol: 61(g)Sz: 66(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:4,42(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 53(mg)</p>	<p>magyaros karfiolleves (09,07,01,03,) tavaszi csirkerizzottó (01,03,07,09,10,) cékla saláta üveges</p> <p>E:1 838(Kj) 440(KCal) F: 23(g)Kol: 31(g)Sz: 59(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:2,14(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)</p>	<p>őszibarack krémleves (07,01,) harcsapaprikás (07,01,09,12,) nokedli (01,03,)</p> <p>E:2 530(Kj) 605(KCal) F: 44(g)Kol: 7(g)Sz:118(g) Zsir: 15(g)Cuk: 17(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 213(mg)</p>	<p>marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) aranygaluska (01,03,07,08,) aranygaluska Royal (01,03,07,08,06,11,) vaníliásodó (07.)</p> <p>E:6 092(Kj) 1 458(KCal) F: 44(g)Kol: 80(g)Sz:208(g) Zsir: 42(g)Cuk: 67(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 379(mg)</p>
<b>Uzsonna</b>  <p>krémtúrós milli (07.) nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (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>bécsi felvágott margarinos kenyér szeletelt (01,) margarin-multivitaminos (07.)</p> <p>E: 386(Kj) 92(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 1(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tojáskrém (03,10,07,) hónaposretek</p> <p>E: 943(Kj) 226(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: 27(mg)</p>	<p>briós (01,03,07,06,08,11,) alma</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>	<p>tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kockasajt (07.) alma</p> <p>E:2 195(Kj) 525(KCal) F: 22(g)Kol:280(g)Sz: 45(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:4,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 31(mg)</p>