

# Étlap ( iskola 11-14 (tízórai,ebéd,uzsonna) )

2022.03.21 - 2022.03.27.

<b>Hétfő</b> 2022.03.21	<b>Kedd</b> 2022.03.22.	<b>Szerda</b> 2022.03.23.	<b>Csütörtök</b> 2022.03.24.	<b>Péntek</b> 2022.03.25.
<b>Tízórai</b> <b>fonott kalács</b> (01,03,07,06,08,11.) <b>margarin-vajfűzű</b> (07.) <b>méz</b>  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>tejeskifli</b> (01,03,07,06,08,11.) <b>gyümölcs joghurt</b> (07.)  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>marha párizsi</b> <b>szezámagos zsemle</b> (01,03,11,06,07,08.) <b>margarin-multivitaminos</b> (07.) <b>hónaposretek</b>  E:1 268(Kj) 303(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 27(mg)	<b>csirkemájpástétom</b> (09,12,07.) <b>kornspitz TK</b> (01,06,03,07,08,11.) <b>paradicsom</b>  E:1 117(Kj) 267(KCal) F: 14(g)Kol:215(g)Sz: 34(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg)	<b>füstöltízú olaszfelvágott</b> <b>margarin-multivitaminos</b> (07.) <b>kornland kenyér TK</b> (01,11,06,03,07,08.)  E:1 817(Kj) 435(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,03(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 27(mg)
<b>Ebéd</b> <b>tojásleves</b> (03,01,09,12,07,10.) <b>budapest szelet</b> (01,03,07,09,10,12.) <b>főtt tészta</b> (01,03.)  E:3 047(Kj) 729(KCal) F: 45(g)Kol:393(g)Sz: 77(g) Zsir: 27(g)Cuk: 3(g)Só:4,85(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 61(mg)	<b>fahéjas szilvaleves</b> (07.) <b>szezámagos rántottcsirkemell</b> (03,01,06,07,08,11.) <b>petrezselymes burgonya</b>  E:2 903(Kj) 694(KCal) F: 30(g)Kol: 96(g)Sz: 88(g) Zsir: 21(g)Cuk: 30(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 53(mg)	<b>tarhonya leves</b> (01,03,09,12,07,10.) <b>tököfélék</b> (07,01.) <b>csirkepörkölt</b> (01,03,07,09,10,12.) <b>fehér kenyér szeletelt</b> (01,03,06,07,08,11.)  E:2 479(Kj) 593(KCal) F: 39(g)Kol: 57(g)Sz: 61(g) Zsir: 21(g)Cuk: 5(g)Só:4,76(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 61(mg)	<b>erőleves</b> (09,01,03,07,10,06.) <b>sült kacsamell</b> (01,03,07,09,10.) <b>tört burgonya</b> <b>parólt káposzta</b>  E:2 845(Kj) 681(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 87(g) Zsir: 30(g)Cuk: 23(g)Só:11,47(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 104(mg)	<b>betyárleves</b> (09,03,01,07,10,12.) <b>tejbegríz</b> (01,07.) <b>szórat kakaó-fahéj</b>  E:2 047(Kj) 490(KCal) F: 25(g)Kol: 73(g)Sz: 63(g) Zsir: 15(g)Cuk: 36(g)Só:2,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 380(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>baconos-szezámagos rúd</b> (01,03,07,11,06,08.) <b>alma</b>  E:1 971(Kj) 471(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 5(mg)	<b>félbarna kenyér 1kg/cs</b> (01.) <b>margarin-multivitaminos</b> (07.) <b>bécsi felvágott</b> <b>paradicsom</b>  E: 498(Kj) 119(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 7(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,34(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	<b>kakaós csiga</b> (01,03,07,06,08,11.) <b>banán</b>  E:2 312(Kj) 553(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 83(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 215(mg)	<b>sajtos kifli</b> (01,03,07,08,06,11.) <b>ivójoghurt Jogobella 250g</b> (07.)  E:1 227(Kj) 294(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 3(g)Cuk: 14(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 30(mg)	<b>teljeskiőrlésű virslisroló</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>alma</b>  E:1 319(Kj) 315(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 5(mg)