

# Étlap ( Iskola 7-14 )

2021.09.13 - 2021.09.19.

<b>Hétfő</b> 2021.09.13	<b>Kedd</b> 2021.09.14.	<b>Szerda</b> 2021.09.15.	<b>Csütörtök</b> 2021.09.16.	<b>Péntek</b> 2021.09.17.
<b>Tízórai</b> <b>Tatár teljes kiőrlésű kcsiga (01,)</b>  E: 631(Kj) 151(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	<b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,)</b> <b>Tojáskrém (03,10,)</b> <b>Zöldpaprika</b>  E: 789(Kj) 189(KCal) F: 9(g)Kol:270(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	<b>Felvágott zala (06,)</b> <b>Aro Light margarin</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,)</b> <b>Uborka</b>  E: 986(Kj) 236(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	<b>Pizzás táská (01,03,07,06,12,)</b>  E: 538(Kj) 129(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:58,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Kenyer (01,06,)</b> <b>Felvágott mexikói (06,)</b> <b>Aro Light margarin</b>  E: 868(Kj) 208(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b> <b>Brokkolikrém leves (01,07,)</b> <b>Kenyer kocka (01,06,)</b> <b>Gyros csirkemell</b> <b>Hasábburgonya sütoen sült</b> <b>Káposztasaláta</b>  E:2 632(Kj) 630(KCal) F: 32(g)Kol: 34(g)Sz: 61(g) Zsir: 28(g)Cuk: 5(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	<b>Magyaros zöldbaleves (09,01,03,)</b> <b>Tökfozelék (07,01,)</b> <b>Dínó szelet (01,03,)</b> <b>Többsmagvas kenyér (01,08,11,)</b>  E:2 408(Kj) 576(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:3,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Lebbencsleves (01,03,09,)</b> <b>Mediterrán pulyka</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Vegyesvágott savanyúság</b>  E:2 818(Kj) 674(KCal) F: 29(g)Kol: 34(g)Sz: 84(g) Zsir: 22(g)Cuk: 2(g)Só:2,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Jókai baleves (07,01,)</b> <b>Mákos tészta (01,03,)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,)</b>  E:3 861(Kj) 924(KCal) F: 35(g)Kol: 38(g)Sz:120(g) Zsir: 32(g)Cuk: 13(g)Só:2,41(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 33(mg)	<b>Májgaluska leves (03,01,09,)</b> <b>Rántott szezámmagos sertés sz. (01,03,11,)</b> <b>Burgonya köret</b> <b>Cékla saláta</b>  E:2 934(Kj) 702(KCal) F: 32(g)Kol: 50(g)Sz: 84(g) Zsir: 24(g)Cuk: 7(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>Teljes kiőrlésű zsemle (01,)</b> <b>Liga margarin</b> <b>Gépsonka</b> <b>Uborka</b>  E: 846(Kj) 202(KCal) F: 12(g)Kol: 14(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	<b>Sonkás kocka sajt (07,)</b> <b>Kifli (01,)</b>  E: 790(Kj) 189(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 4(g)Cuk: 3(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 10(mg)	<b>Többsmagvas kenyér (01,08,11,)</b>  E: 460(Kj) 110(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Sajtos kifli (01,03,07,)</b> <b>Körözött (esésés) (07,)</b> <b>Uborka</b>  E: 903(Kj) 216(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	<b>Tejszelet (01,07,03,)</b> <b>Banán</b>  E: 934(Kj) 224(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 25(mg)