

# Étlap ( Iskola )

Középső homoki utca 4

2020.09.21 - 2020.09.27

<p><b>Hétfő</b> 2020.09.21</p>	<p><b>Kedd</b> 2020.09.22</p>	<p><b>Szerda</b> 2020.09.23</p>	<p><b>Csütörtök</b> 2020.09.24</p>	<p><b>Péntek</b> 2020.09.25</p>										
<p><b>Tízórai</b></p> <p>Tej (07.) Kukoricra penhely (01.)</p> <p>E: 497(Kj) 119(KCal) F: 7(g)Kcol: 24(g)Sz: 15(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcs tea Graham kenyér (01.) Multivitaminos margarin Kaiser turista szalámi (06.) Kígyó uborka</p> <p>E:1 551(Kj) 371(KCal) F: 16(g)Kcol: 34(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>Narancsos limonádé Szezámos zsemle (01.) Avokádós sajtkrém (07.)</p> <p>E:1 357(Kj) 325(KCal) F: 7(g)Kcol: 20(g)Sz: 25(g) Zsir: 19(g)Cuk: 3(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kakaó (07.) Pannini kifji (01,07.)</p> <p>E:1 245(Kj) 298(KCal) F: 11(g)Kcol: 28(g)Sz: 36(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcs tea Graham kenyér (01.) Paradicsomos halpástétom (04.)</p> <p>E:2 289(Kj) 548(KCal) F: 34(g)Kcol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 23(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p><b>Ebéd</b></p> <p>Zöldborsó leves (01,09.) Levesős virsli (06.) Tarhonya (01,03.)</p> <p>E:2 881(Kj) 689(KCal) F: 30(g)Kcol: 95(g)Sz: 92(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Köménymag leves (01.) Pirított zsemlekocta (01.) Erdélyi rakott káposzta (06,07.) Félbarna kenyér (01.)</p> <p>E:2 285(Kj) 547(KCal) F: 23(g)Kcol: 41(g)Sz: 88(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Palóc gulyásleves (07,01.) Piskóta kocka (03,01,07.) Csoki öntet (07,01.)</p> <p>E:1 145(Kj) 513(KCal) F: 20(g)Kcol:200(g)Sz: 47(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Májgaluska leves (01,03.) Sertés szelet (01.) Karfiol mártás (07,01.) Párolt rizsköret</p> <p>E:2 404(Kj) 575(KCal) F: 40(g)Kcol: 55(g)Sz: 178(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Joghurtos zöldbab leves (01,09,07.) Spenót (07,01.) Főtt burgonya Főtt tojás (03.) Gyümölcs</p> <p>E:1 718(Kj) 411(KCal) F: 19(g)Kcol:221(g)Sz: 60(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Uzsonna</b></p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Bakonyi májas (06.) Jégesap reték</p> <p>E:1 001(Kj) 239(KCal) F: 10(g)Kcol: 34(g)Sz: 8(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Foszlós kalács (01,03.) Gyümölcsös túrókrém (07.)</p> <p>E:1 060(Kj) 253(KCal) F: 11(g)Kcol: 19(g)Sz: 36(g) Zsir: 6(g)Cuk: 3(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Korpás kenyér (01.) Margarin light Kométa olasz felvágott (06.) Paradicsom</p> <p>E:1 221(Kj) 292(KCal) F: 11(g)Kcol: 40(g)Sz: 30(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Margarin Kópé szelet (06.) Kápia paprika</p> <p>E: 897(Kj) 215(KCal) F: 7(g)Kcol: 0(g)Sz: 9(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kakaós csiga (01,03.)</p> <p>E:1 075(Kj) 257(KCal) F: 4(g)Kcol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p>Zöldborsó leves (01,09.) Levesős virsli (06.) Tarhonya (01,03.)</p> <p>E:2 881(Kj) 689(KCal) F: 30(g)Kcol: 95(g)Sz: 92(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Köménymag leves (01.) Pirított zsemlekocta (01.) Erdélyi rakott káposzta (06,07.) Félbarna kenyér (01.)</p> <p>E:2 285(Kj) 547(KCal) F: 23(g)Kcol: 41(g)Sz: 88(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Palóc gulyásleves (07,01.) Piskóta kocka (03,01,07.) Csoki öntet (07,01.)</p> <p>E:1 145(Kj) 513(KCal) F: 20(g)Kcol:200(g)Sz: 47(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Májgaluska leves (01,03.) Sertés szelet (01.) Karfiol mártás (07,01.) Párolt rizsköret</p> <p>E:2 404(Kj) 575(KCal) F: 40(g)Kcol: 55(g)Sz: 178(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Joghurtos zöldbab leves (01,09,07.) Spenót (07,01.) Főtt burgonya Főtt tojás (03.) Gyümölcs</p> <p>E:1 718(Kj) 411(KCal) F: 19(g)Kcol:221(g)Sz: 60(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Uzsonna</b></p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Bakonyi májas (06.) Jégesap reték</p> <p>E:1 001(Kj) 239(KCal) F: 10(g)Kcol: 34(g)Sz: 8(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Foszlós kalács (01,03.) Gyümölcsös túrókrém (07.)</p> <p>E:1 060(Kj) 253(KCal) F: 11(g)Kcol: 19(g)Sz: 36(g) Zsir: 6(g)Cuk: 3(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Korpás kenyér (01.) Margarin light Kométa olasz felvágott (06.) Paradicsom</p> <p>E:1 221(Kj) 292(KCal) F: 11(g)Kcol: 40(g)Sz: 30(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Margarin Kópé szelet (06.) Kápia paprika</p> <p>E: 897(Kj) 215(KCal) F: 7(g)Kcol: 0(g)Sz: 9(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kakaós csiga (01,03.)</p> <p>E:1 075(Kj) 257(KCal) F: 4(g)Kcol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>					
<p><b>Uzsonna</b></p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Bakonyi májas (06.) Jégesap reték</p> <p>E:1 001(Kj) 239(KCal) F: 10(g)Kcol: 34(g)Sz: 8(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Foszlós kalács (01,03.) Gyümölcsös túrókrém (07.)</p> <p>E:1 060(Kj) 253(KCal) F: 11(g)Kcol: 19(g)Sz: 36(g) Zsir: 6(g)Cuk: 3(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Korpás kenyér (01.) Margarin light Kométa olasz felvágott (06.) Paradicsom</p> <p>E:1 221(Kj) 292(KCal) F: 11(g)Kcol: 40(g)Sz: 30(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Margarin Kópé szelet (06.) Kápia paprika</p> <p>E: 897(Kj) 215(KCal) F: 7(g)Kcol: 0(g)Sz: 9(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kakaós csiga (01,03.)</p> <p>E:1 075(Kj) 257(KCal) F: 4(g)Kcol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>										

01=Glutén,02=Ráktélek,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestűek