

Étlap (Iskola 11-14 (T-E-U))

2021.05.03 - 2021.05.09.

Hétfő 2021.05.03	Kedd 2021.05.04.	Szerda 2021.05.05.	Csütörtök 2021.05.06.	Péntek 2021.05.07.
<p>Tízórai</p> <p>marha párizsi margarin-multivitaminos (07.) tönkölyös-hajdinás zsemle TK (01,11,03,06,07,08.) banán</p> <p>E:2 160(Kj) 517(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 193(mg)</p>	<p>csíkos kalács (01,03,07,06,08,11.) margarin-vajjízú (07.) méz</p> <p>E:1 863(Kj) 446(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 14(g)Cuk: 42(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 68(mg)</p>	<p>pizzás csiga (01,07,03,06,08,11.)</p> <p>E:1 262(Kj) 302(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>sonkás szelet margarin-joghurtos (07.) paradicsom rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) körte</p> <p>E:1 764(Kj) 422(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,25(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 41(mg)</p>	<p>virslis roppanós ketchup vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) banán</p> <p>E:2 005(Kj) 480(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 14(g)Cuk: 5(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 195(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>paradicsom leves (01,09,03,07,10.) mézes mustáros sertés ragu (10.) bulgur (01,03,07,09,10.)</p> <p>E:3 261(Kj) 780(KCal) F: 28(g)Kol: 63(g)Sz: 97(g) Zsir: 33(g)Cuk: 23(g)Só:2,72(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 29(mg)</p>	<p>zöldborsó krémleves (09,01,03,07,10.) csemege uborka</p> <p>E: 281(Kj) 67(KCal) F: 3(g)Kol: 2(g)Sz: 8(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:3,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 17(mg)</p>	<p>minestrone leves (09,01,03,07,10.) natúr csirkemell (01.) sajtmártás (07,01,08.) párolt rizs</p> <p>E:3 505(Kj) 839(KCal) F: 49(g)Kol: 63(g)Sz: 85(g) Zsir: 32(g)Cuk: 6(g)Só:3,94(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 354(mg)</p>	<p>erőleves (09,01,03,07,10,06.) sajttal-sonkával töltött sertésszelet (07,01,03,06,08,11.) burgonyapüré (07.) uborka saláta</p> <p>E:5 388(Kj) 1 289(KCal) F: 40(g)Kol: 82(g)Sz: 75(g) Zsir: 92(g)Cuk: 14(g)Só:4,98(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 230(mg)</p>	<p>kacsaraguleves (01,03,09,07,10.) sárgarépás pite (03,08,01,06,07,11.)</p> <p>E:3 145(Kj) 752(KCal) F: 32(g)Kol:324(g)Sz:107(g) Zsir: 26(g)Cuk: 67(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 94(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>sajtkrém-natúr (07.) kápia paprika fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 220(mg)</p>	<p>rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) kenőmájás (10,09,06,07.) uborka alma</p> <p>E:1 428(Kj) 342(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 41(mg)</p>	<p>gouda sajt (07.) margarin-vajjízú (07.) uborka alma teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 748(Kj) 418(KCal) F: 18(g)Kol: 43(g)Sz: 52(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 357(mg)</p>	<p>túrós táská (01,07,03,06,08,11.)</p> <p>E:1 310(Kj) 313(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 30(mg)</p>	<p>7 magvas spicc (11,01,03,06,07,08.) vajkrém-zöldfűszeres (07.) tv.paprika</p> <p>E:1 183(Kj) 283(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 14(mg)</p>