

Étlap (Iskola 11-14 (T-E-U))

2021.05.10 - 2021.05.16.

Hétfő 2021.05.10	Kedd 2021.05.11.	Szerda 2021.05.12.	Csütörtök 2021.05.13.	Péntek 2021.05.14.
<p>Tízórai szilvás-tepertős papucs (01,03,07,06,08,11,) alma</p> <p>E:1 551(Kj) 371(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>mogyorókrém (01,07,08,06,) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) körte</p> <p>E:2 008(Kj) 480(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 81(g) Zsir: 13(g)Cuk: 24(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 35(mg)</p>	<p>csirkemájpástétom (09,12,07,) tv.paprika szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,)</p> <p>E: 980(Kj) 234(KCal) F: 12(g)Kol:215(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 32(mg)</p>	<p>füstölt csirkemellsonka margarin-multivitaminos (07,) kápia paprika rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 158(Kj) 277(KCal) F: 12(g)Kol: 18(g)Sz: 35(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>tejfölös túró (07,) kaliforniai paprika korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,)</p> <p>E: 941(Kj) 225(KCal) F: 10(g)Kol: 17(g)Sz: 29(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 50(mg)</p>
<p>Ebéd tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12,) főtt tészta (01,03,) vitaminaláta</p> <p>E:3 034(Kj) 726(KCal) F: 44(g)Kol: 47(g)Sz: 99(g) Zsir: 17(g)Cuk: 12(g)Só:5,36(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 45(mg)</p>	<p>vajgaluska leves (09,01,07,03,) fokhagymás sertésült zöldbab főzelék (07,01,)</p> <p>E:2 236(Kj) 535(KCal) F: 33(g)Kol: 41(g)Sz: 36(g) Zsir: 28(g)Cuk: 4(g)Só:2,34(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 60(mg)</p>	<p>őszibarack krémleves (07,01,) szezámagos rántottcsirkemell (03,01,06,07,08,11,) párolt rizs tartár mártás (07,03,10,)</p> <p>E:4 823(Kj) 1 154(KCal) F: 33(g)Kol:122(g)Sz:111(g) Zsir: 63(g)Cuk: 30(g)Só:3,75(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 124(mg)</p>	<p>magyaros burgonyaleves (09,12,01,03,07,10,) budapest szelet (01,03,07,09,10,12,) árpagyöngy (05,08,11,01,03,07,09,10,) alma</p> <p>E:2 892(Kj) 692(KCal) F: 38(g)Kol:143(g)Sz: 77(g) Zsir: 22(g)Cuk: 3(g)Só:3,91(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 97(mg)</p>	<p>betyárleves (09,03,01,07,10,12,) grízestészta-baracklekvár (01,03,)</p> <p>E:2 848(Kj) 681(KCal) F: 27(g)Kol: 43(g)Sz:112(g) Zsir: 13(g)Cuk: 30(g)Só:2,49(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 21(mg)</p>
<p>Uzsonna kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) pulykamell sonka margarin-joghurtos (07,) tv.paprika</p> <p>E:1 202(Kj) 288(KCal) F: 12(g)Kol: 18(g)Sz: 33(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 33(mg)</p>	<p>marha párizsi vajkrém natúr (07,) kápia paprika teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 800(Kj) 431(KCal) F: 14(g)Kol: 46(g)Sz: 48(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:2,38(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 37(mg)</p>	<p>krémtúró 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>tojáskrém (03,10,07,) uborka vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E: 941(Kj) 225(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: 31(mg)</p>	<p>füstöltízű olaszfelvágott margarin-joghurtos (07,) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) banán</p> <p>E:2 518(Kj) 602(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 84(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,35(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 165(mg)</p>