

Étlap (Iskola 11-14 (T-E-U))

2021.09.06 - 2021.09.12.

Hétfő 2021.09.06	Kedd 2021.09.07.	Szerda 2021.09.08.	Csütörtök 2021.09.09.	Péntek 2021.09.10.
Tízórai graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) sonkás szelet margarin-vajízú (07.) tv.paprika E:1 221(Kj) 292(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 27(mg)	mogyorókrém (01,07,08,06,) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) E:1 815(Kj) 434(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 13(g)Cuk: 24(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 21(mg)	csirkemájpástétom (09,12,07,) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) uborka E: 970(Kj) 232(KCal) F: 12(g)Kol:215(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 33(mg)	gyümölcs joghurt (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) 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)	gouda sajt (07.) margarin-vajízú (07.) kaliforniai paprika teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) E:1 646(Kj) 394(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 46(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 347(mg)
Ebéd csirkegulyásleves (09,01,03,07,10,12,) sajtós-tejfölös spagetti (07,01,03,) E:3 249(Kj) 777(KCal) F: 37(g)Kol: 91(g)Sz: 79(g) Zsir: 35(g)Cuk: 3(g)Só:4,32(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 378(mg)	tojásleves (03,01,09,12,07,10,) zöldborsó főzelék (01,07,) párizsi pulykamellfilé (03,01,07,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:4 403(Kj) 1 053(KCal) F: 52(g)Kol:394(g)Sz: 83(g) Zsir: 74(g)Cuk: 18(g)Só:5,43(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 195(mg)	őszibarack krémleves (07,01,) rántott harcsa (01,03,06,07,08,11,) petrezselymes burgonya tzatziki (07,) E:3 175(Kj) 759(KCal) F: 36(g)Kol: 88(g)Sz: 83(g) Zsir: 29(g)Cuk: 21(g)Só:2,73(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 373(mg)	nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) sajtalatt sült cukkinis csirkecombfilé (07,01,03,09,10,) párolt rizs szilva E:3 749(Kj) 897(KCal) F: 53(g)Kol: 86(g)Sz:112(g) Zsir: 26(g)Cuk: 2(g)Só:4,02(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 199(mg)	jókai bableves-lecsókolbásszal (07,09,01,03,10,12,) darásfészek (01,07,03,08,) kelt dióskalács (Royal) (01,03,07,08,06,11,) E:8 015(Kj) 1 917(KCal) F: 46(g)Kol:109(g)Sz:237(g) Zsir: 79(g)Cuk: 92(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 414(mg)
Uzsonna teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) körte E:1 395(Kj) 334(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 14(mg)	virsli roppanós graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) ketchup E:1 677(Kj) 401(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:2,91(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 41(mg)	körözött (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) uborka alma E:1 603(Kj) 384(KCal) F: 15(g)Kol: 24(g)Sz: 54(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 108(mg)	cigánysonka margarin-multivitaminos (07,) tv.paprika rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) E:1 545(Kj) 370(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 31(mg)	teljeskiőrlésű tepertős pogácsa (01,03,06,07,08,11,) alma E: 967(Kj) 231(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)