

Étlap (Iskola 11-14 (T-E-U))

2021.09.27 - 2021.10.03.

Hétfő 2021.09.27	Kedd 2021.09.28.	Szerda 2021.09.29.	Csütörtök 2021.09.30.	Péntek 2021.10.01.
Tízórai kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) szőlő E:2 143(Kj) 513(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 92(mg)	búrkifli áfonyás (01,03,07,06,08,11,) E:1 575(Kj) 377(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 52(mg)	trappista sajt (07,) margarin-vajízú (07,) tv.paprika graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) E:1 466(Kj) 351(KCal) F: 16(g)Kol: 43(g)Sz: 42(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,98(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 267(mg)	gyümölcs joghurt (07,) nutribella belgacskós-teljeskiőrlésű ke (01,06,05,11,07,08,) E:4 723(Kj) 1 130(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:140(g) Zsir: 47(g)Cuk:106(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 27(g)Ca: 156(mg)	vajkrém-magyaros (07,) kápia paprika teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) E:1 371(Kj) 328(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 37(mg)
Ebéd karalábé leves (09,01,03,07,10,) pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) káposzta saláta E:2 789(Kj) 667(KCal) F: 26(g)Kol: 56(g)Sz: 77(g) Zsir: 28(g)Cuk: 11(g)Só:6,02(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 63(mg)	magyaros karfiolleves (09,07,) burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) sült csirkecomb fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:2 302(Kj) 551(KCal) F: 33(g)Kol: 53(g)Sz: 47(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:3,55(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 64(mg)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11,) mézes mustáros sertés ragu (10,) bulgur (01,03,07,09,10,) E:3 222(Kj) 771(KCal) F: 36(g)Kol:307(g)Sz: 82(g) Zsir: 36(g)Cuk: 5(g)Só:3,57(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 42(mg)	pórékrémleves (09,07,01,03,10,) csirkepaprikás (09,12,01,03,07,10,) főtt tészta (01,03,) uborka saláta E:5 406(Kj) 815(KCal) F: 53(g)Kol: 61(g)Sz: 93(g) Zsir: 26(g)Cuk: 16(g)Só:5,35(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 269(mg)	palócleves (09,07,01,12,03,10,) aranygaluska (01,03,07,08,) vaníliásodó (07,) E:5 418(Kj) 1 296(KCal) F: 38(g)Kol: 99(g)Sz:163(g) Zsir: 47(g)Cuk: 54(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 396(mg)
Uzsonna sajtkrém-natúr (07,) kápia paprika sonkás szelet vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) E:1 164(Kj) 278(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 231(mg)	szezámgyöngy zsemle (01,03,11,06,07,08,) kenőmájás (10,09,06,07,) uborka körte E:1 364(Kj) 326(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 50(mg)	füstölttízú olaszfelvágott margarin-joghurtos (07,) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) alma E:1 976(Kj) 473(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,35(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 5(mg)	baconos-szezámgyöngy rúd (01,03,07,11,06,08,) szőlő E:2 343(Kj) 561(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 42(mg)	zöldséges felvágott graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) tv.paprika körte E:1 596(Kj) 382(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 46(mg)