

Étlap (Iskola 11-14 (T-E-U))

2021.10.04 - 2021.10.10.

| Hétfő 2021.10.04 | Kedd 2021.10.05. | Szerda 2021.10.06. | Csütörtök 2021.10.07. | Péntek 2021.10.08. |
|---|---|--|--|--|
| Tízórai túrós táska (01,07,03,06,08,11,) 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) | csirkemájpástétom (09,12,07,) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) uborka E:1 097(Kj) 263(KCal) F: 13(g)Kol:215(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 35(mg) | füstölt csirkemellsonka graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) tv.paprika E:1 387(Kj) 332(KCal) F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 45(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg) | csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajjút (07,) áfonyalekvár E:1 820(Kj) 435(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 83(g) Zsir: 14(g)Cuk: 38(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 52(mg) | sonkás szelet margarin-joghurtos (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) E:1 542(Kj) 369(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,25(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 27(mg) |
| Ebéd paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) harcsapaprikás (07,01,09,12,) főtt tészta (01,03,) E:2 723(Kj) 651(KCal) F: 35(g)Kol: 9(g)Sz: 84(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:3,91(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 270(mg) | tavaszi leves (09,01,03,07,10,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) sós burgonya 1/2 adag rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:3 698(Kj) 885(KCal) F: 33(g)Kol: 73(g)Sz:121(g) Zsir: 26(g)Cuk: 12(g)Só:5,14(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 69(mg) | karfiolleves (09,01,03,07,10,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:3 248(Kj) 777(KCal) F: 37(g)Kol: 63(g)Sz: 80(g) Zsir: 32(g)Cuk: 2(g)Só:7,17(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 82(mg) | grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) csirke gyros salátával, öntettel (01,03,07,09,10,) párolt rizs 1/2 adag E:2 554(Kj) 611(KCal) F: 47(g)Kol:108(g)Sz: 56(g) Zsir: 23(g)Cuk: 4(g)Só:3,74(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 145(mg) | pulykaraguleves (09,01,03,) meggyesnúdli mákbundában (01,03,07,05,) alma E:3 852(Kj) 922(KCal) F: 31(g)Kol: 20(g)Sz:117(g) Zsir: 34(g)Cuk: 15(g)Só:3,57(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 313(mg) |
| Uzsonna vajkrém-magyaros (07,) baromfi párizsi tönkölyös-hajdinás zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) alma E:1 695(Kj) 405(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:1,78(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 43(mg) | margarin-multivitaminos (07,) zala felvágott kaliforniai paprika zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) E:1 682(Kj) 402(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 17(mg) | hajtogatotttrétes-almás (01,03,06,07,08,11,) E:1 413(Kj) 338(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 10(g)Cuk: 20(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) | tojáskrém (03,10,07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) uborka 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) | sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) E:1 137(Kj) 272(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg) |