

Étlap (Iskola 11-14 (T-E-U))

2021.10.11 - 2021.10.17.

Hétfő 2021.10.11	Kedd 2021.10.12.	Szerda 2021.10.13.	Csütörtök 2021.10.14.	Péntek 2021.10.15.
Tízórai kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) edami sajt (07.) margarin-vajjízú (07.) sonkás szelet alma E:1 919(Kj) 459(KCal) F: 25(g)Kol: 43(g)Sz: 48(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:3,19(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 352(mg)	tejfőlés túró (07.) kaliforniai paprika vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) E: 946(Kj) 226(KCal) F: 10(g)Kol: 17(g)Sz: 31(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 61(mg)	cigánysonka teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) kaliforniai paprika E:1 553(Kj) 372(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 27(mg)	marha párizsi vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) margarin-vajjízú (07.) tv.paprika E:1 063(Kj) 254(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 15(mg)	sajtkrém-natúr (07.) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika E:1 011(Kj) 242(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 251(mg)
Ebéd betyárleves (09,03,01,07,10,12.) hajtogatottrétes-túrós (01,03,07,06,08,11.) E:1 482(Kj) 354(KCal) F: 20(g)Kol: 43(g)Sz: 30(g) Zsir: 17(g)Cuk: 12(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 14(mg)	karalábé leves (09,01,03,07,10.) vadas sertésszelet (10,09,07,01,03.) főtt tészta (01,03.) E:2 709(Kj) 648(KCal) F: 34(g)Kol: 4(g)Sz: 85(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:4,52(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 73(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06.) rakott burgonya-sertéshússal (07,01,03,09,10,12.) káposzta saláta E:3 305(Kj) 791(KCal) F: 33(g)Kol:224(g)Sz: 68(g) Zsir: 42(g)Cuk: 11(g)Só:8,20(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 172(mg)	tojásleves (03,01,09,12,07,10.) paradicsomos mozzarella pulykamell (07.) petrezselymes burgonya E:2 325(Kj) 556(KCal) F: 42(g)Kol:331(g)Sz: 46(g) Zsir: 39(g)Cuk: 1(g)Só:5,27(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 220(mg)	nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12.) tejberizs (07.) szórát kakaó-fahéj alma E:2 759(Kj) 660(KCal) F: 18(g)Kol: 30(g)Sz:113(g) Zsir: 14(g)Cuk: 40(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 378(mg)
Uzsonna fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) méz margarin-vajjízú (07.) E:1 852(Kj) 443(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 14(g)Cuk: 36(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 68(mg)	zöldséges felvágott rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) alma E:1 818(Kj) 435(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 32(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11.) körte E:1 847(Kj) 442(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 64(mg)	briós (01,03,07,06,08,11.) körte E:1 048(Kj) 251(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)	kenőmájas (10,09,06,07.) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) uborka E:1 612(Kj) 386(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 36(mg)