

Étlap (Iskola 11-14 (T-E-U))

2021.11.01 - 2021.11.07.

Hétfő 2021.11.01	Kedd 2021.11.02.	Szerda 2021.11.03.	Csütörtök 2021.11.04.	Péntek 2021.11.05.
Tízórai	<p>kenőmájás (10,09,06,07.) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) uborka</p> <p>E:1 298(Kj) 310(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 38(mg)</p>	<p>mákos búrkifli (01,03,07,06,08,11.) alma</p> <p>E:1 743(Kj) 417(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 24(g)Cuk: 3(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 70(mg)</p>	<p>füstöltzú olaszfelvágott margarin-joghurtos (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika</p> <p>E:1 923(Kj) 460(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 31(mg)</p>	<p>mátrai diákcsemege margarin-vajjízú (07.) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08.) kaliforniai paprika</p> <p>E:1 249(Kj) 299(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)</p>
Ebéd	<p>tarhonya leves (01,03,09,12,07,10.) finomfőzelék (01,07,03,09,10.) fasírt (01,03,06,07,08,11.) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:3 343(Kj) 800(KCal) F: 33(g)Kol: 94(g)Sz: 94(g) Zsir: 31(g)Cuk: 17(g)Só:9,44(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 150(mg)</p>	<p>zöldbab leves (01,03,07,09,10.) sült kacsamell (01,03,07,09,10.) párolt káposzta tört burgonya</p> <p>E:3 309(Kj) 792(KCal) F: 41(g)Kol: 4(g)Sz: 90(g) Zsir: 38(g)Cuk: 25(g)Só:11,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 116(mg)</p>	<p>paradicsom leves (01,09,03,07,10.) rántott harcsa (01,03,06,07,08,11.) párolt rizs tartár mártás (07,03,10.)</p> <p>E:5 225(Kj) 1 250(KCal) F: 40(g)Kol:103(g)Sz:116(g) Zsir: 68(g)Cuk: 28(g)Só:5,05(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 391(mg)</p>	<p>sárgaborsógulyás-lecsókolbásszal (09,01,03,07,10,12.) túrós csusza (07,01,03.)</p> <p>E:3 307(Kj) 791(KCal) F: 36(g)Kol: 79(g)Sz: 86(g) Zsir: 33(g)Cuk: 4(g)Só:2,62(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 129(mg)</p>
Uzsonna	<p>svájci kifli (01,03,07,06,08,11.) körte</p> <p>E:1 033(Kj) 247(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 40(mg)</p>	<p>tojáskrém (03,10,07.) alma uborka vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 057(Kj) 253(KCal) F: 10(g)Kol:175(g)Sz: 36(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 36(mg)</p>	<p>kakaós csiga (01,03,07,06,08,11.) körte</p> <p>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)</p>	<p>teljeskiőrlésű tepertős pogácsa (01,03,06,07,08,11.) alma</p> <p>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)</p>