

Étlap (Iskola 11-14 (T-E-U))

2021.11.15 - 2021.11.21.

Hétfő 2021.11.15	Kedd 2021.11.16.	Szerda 2021.11.17.	Csütörtök 2021.11.18.	Péntek 2021.11.19.
Tízórai fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) füstölt csirkemellsonka kaliforniai paprika E:1 428(Kj) 342(KCal) F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 50(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:2,71(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) vajkrém-zöldfűszeres (07.) uborka E:1 042(Kj) 249(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 44(mg)	rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) zöldséges felvágott margarin-multivitaminos (07.) E:1 701(Kj) 407(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 27(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) margarin-joghurtos (07.) füstöltízű olaszfelvágott tv.paprika E:1 515(Kj) 362(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 15(mg)	graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) vajkrém-magyaros (07.) kaliforniai paprika E:1 297(Kj) 310(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 33(mg)
Ebéd karalábé leves (09,01,03,07,10.) édes-savanyú kacsamell (01,03,07,09,10.) párolt rizs E:2 150(Kj) 514(KCal) F: 30(g)Kol: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:3,77(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 18(mg)	zöldség leves (09,01,03.) spenót főzelék (01,07.) sült virsli rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.) E:4 663(Kj) 1 116(KCal) F: 36(g)Kol: 23(g)Sz: 65(g) Zsir: 78(g)Cuk: 9(g)Só:5,86(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 411(mg)	parasztészta leves (09,01,03,12,07,10.) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12.) E:2 164(Kj) 518(KCal) F: 22(g)Kol: 69(g)Sz: 43(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:2,85(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 102(mg)	magyaros zöldborsóleves (09,01,03,07,10.) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11.) burgonyapüré (07.) uborka saláta E:3 319(Kj) 794(KCal) F: 38(g)Kol: 71(g)Sz: 85(g) Zsir: 32(g)Cuk: 17(g)Só:4,65(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 140(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12.) tejbegríz (01,07.) szórat kakaó-fahéj E:2 242(Kj) 536(KCal) F: 25(g)Kol: 66(g)Sz: 71(g) Zsir: 16(g)Cuk: 37(g)Só:2,48(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 385(mg)
Uzsonna korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08.) margarin-vajízú (07.) gouda sajt (07.) hónaposretek E:1 220(Kj) 292(KCal) F: 15(g)Kol: 43(g)Sz: 28(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 320(mg)	kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08.) margarin-vajízú (07.) baromfi párizsi E:1 154(Kj) 276(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08.) E:1 854(Kj) 444(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 0(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)	kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08.) margarin-joghurtos (07.) marha párizsi E:1 648(Kj) 394(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 27(mg)