

Étlap (Iskola 11-14 (T-E-U))

2021.11.22 - 2021.11.28.

| Hétfő 2021.11.22 | Kedd 2021.11.23. | Szerda 2021.11.24. | Csütörtök 2021.11.25. | Péntek 2021.11.26. |
|---|---|--|---|--|
| Tízórai <p>pulykamell sonka rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajízű (07,) kaliforniai paprika</p> <p>E:1 253(Kj) 300(KCal) F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 48(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)</p> | <p>kenőmájás (10,09,06,07,) jégcsapretek vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 287(Kj) 308(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 15(mg)</p> | <p>csemege túrista margarin-multivitaminos (07,) tv.paprika graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 460(Kj) 349(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 32(mg)</p> | <p>lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) szőlő</p> <p>E:1 776(Kj) 425(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 84(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 94(mg)</p> | <p>csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) méz margarin-vajízű (07,)</p> <p>E:1 863(Kj) 446(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 14(g)Cuk: 42(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 68(mg)</p> |
| Ebéd <p>tejfölös gombaleves (01,09,07,03,) lecsós sertésragu (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,)</p> <p>E:3 453(Kj) 826(KCal) F: 31(g)Kol: 68(g)Sz: 92(g) Zsir: 36(g)Cuk: 5(g)Só:4,44(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 59(mg)</p> | <p>erőleves (09,01,03,07,10,06,) páztortarhonya pulykahússal (01,03,07,09,10,12,) csemege uborka</p> <p>E:2 325(Kj) 556(KCal) F: 30(g)Kol: 33(g)Sz: 66(g) Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:5,58(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 17(mg)</p> | <p>fahéjas almaleves (01,07,) fokhagymás sültcsirke cékla-almasaláta (10,07,03,) párolt rizs</p> <p>E:4 051(Kj) 969(KCal) F: 52(g)Kol: 85(g)Sz:108(g) Zsir: 36(g)Cuk: 36(g)Só:4,43(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 50(mg)</p> | <p>grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) rakott burgonya-kolbásszal,tojással (07,01,03,09,10,12,) vitaminsaláta</p> <p>E:4 016(Kj) 961(KCal) F: 30(g)Kol:404(g)Sz: 80(g) Zsir: 57(g)Cuk: 13(g)Só:9,25(g) Tel.Zs: 21(g)Ca: 191(mg)</p> | <p>kacsaraguleves (01,03,09,07,10,) meggyes linzer (01,07,03,06,08,11,)</p> <p>E:4 532(Kj) 1 084(KCal) F: 33(g)Kol: 91(g)Sz:153(g) Zsir: 38(g)Cuk: 53(g)Só:3,27(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 84(mg)</p> |
| Uzsonna <p>kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) alma</p> <p>E:1 771(Kj) 424(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 55(mg)</p> | <p>vajkrém natúr (07,) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) tv.paprika banán</p> <p>E:1 711(Kj) 409(KCal) F: 10(g)Kol: 46(g)Sz: 69(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 208(mg)</p> | <p>meditérán stangli (01,03,06,07,08,11,) alma</p> <p>E: 961(Kj) 230(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 5(mg)</p> | <p>sonkás szelet teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) uborka</p> <p>E:1 539(Kj) 368(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 32(mg)</p> | <p>baromfi párizsi tönkölyös-hajdinas zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) margarin-vajízű (07,) kápia paprika</p> <p>E:1 274(Kj) 305(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 28(mg)</p> |