

Étlap (Iskola 7-10 (T-E-U))

2021.05.31 - 2021.06.06.

Hétfő 2021.05.31	Kedd 2021.06.01.	Szerda 2021.06.02.	Csütörtök 2021.06.03.	Péntek 2021.06.04.
Tízórai csemege túrista kaliforniai paprika margarin-multivitaminos (07.) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) E:1 497(Kj) 358(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajjízú (07.) E:1 354(Kj) 324(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 52(mg)	tojáskrém (03,10,07,) graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) hónaposretek E:1 024(Kj) 245(KCal) F: 11(g)Kol:175(g)Sz: 33(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 44(mg)	lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) alma E:1 404(Kj) 336(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 57(mg)	virslis roppanós ketchup sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) E:1 651(Kj) 395(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 49(mg)
Ebéd karalábé leves (09,01,03,07,10,) pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) káposzta saláta E:2 230(Kj) 533(KCal) F: 21(g)Kol: 45(g)Sz: 61(g) Zsir: 22(g)Cuk: 8(g)Só:4,24(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 52(mg)	magyaros karfiolleves (09,07,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) sós burgonya körte E:2 504(Kj) 599(KCal) F: 21(g)Kol: 60(g)Sz: 76(g) Zsir: 22(g)Cuk: 9(g)Só:3,42(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 62(mg)	zöldség leves (09,01,03,) csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12,) tökfőzelék (07,01,) E:1 741(Kj) 416(KCal) F: 30(g)Kol: 52(g)Sz: 35(g) Zsir: 17(g)Cuk: 4(g)Só:2,75(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 46(mg)	zöldbab leves (01,03,07,09,10,) tavaszi kacsarizottó (01,03,07,09,10,) uborka saláta E:1 842(Kj) 441(KCal) F: 27(g)Kol: 3(g)Sz: 71(g) Zsir: 11(g)Cuk: 14(g)Só:3,16(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 39(mg)	pulykaraguleves (09,01,03,) káposztás tészta (01,03,) banán E:2 541(Kj) 608(KCal) F: 21(g)Kol: 16(g)Sz:105(g) Zsir: 10(g)Cuk: 17(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 199(mg)
Uzsonna baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) alma E:1 971(Kj) 471(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 5(mg)	cigánysonka margarin-multivitaminos (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) E:1 526(Kj) 365(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: 27(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)	füstölt csirkemellsonka margarin-joghurtos (07,) rozkenyér TK (01,03,06,07,08,11,) E:1 452(Kj) 347(KCal) F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:2,41(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)	kenőmájas (10,09,06,07,) uborka korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) E:1 203(Kj) 288(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 9(mg)