

Étlap (Iskola 7-10 (T-E-U))

2021.06.07 - 2021.06.13.

Hétfő 2021.06.07	Kedd 2021.06.08.	Szerda 2021.06.09.	Csütörtök 2021.06.10.	Péntek 2021.06.11.
Tízórai graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07.) zöldséges felvágott tv.paprika E:1 668(Kj) 399(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 27(mg)	fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) tejfölös túró (07.) kápia paprika E:1 311(Kj) 314(KCal) F: 12(g)Kol: 17(g)Sz: 49(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 50(mg)	túrós táska (01,07,03,06,08,11,) körte E:1 504(Kj) 360(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 19(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 44(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika E: 975(Kj) 233(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 33(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) gouda sajt (07.) hónaposretek E:1 885(Kj) 451(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 46(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,16(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 347(mg)
Ebéd frankfurtileves (07,01,09,12,03,10,) tejberizs (07.) szórat kakaó-fahéj E:2 195(Kj) 525(KCal) F: 16(g)Kol: 27(g)Sz: 68(g) Zsir: 20(g)Cuk: 31(g)Só:2,43(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 332(mg)	brokkoli krémleves (07,01,03,09,10,) sajtalatt sült csirkecombfilé (01,03,07,09,10,) burgonyapüré (07.) E:2 475(Kj) 592(KCal) F: 44(g)Kol: 87(g)Sz: 41(g) Zsir: 28(g)Cuk: 2(g)Só:3,16(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 349(mg)	kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) rakott káposzta-sertéshússal (07,01,03,09,10,12,) E:2 299(Kj) 550(KCal) F: 23(g)Kol:190(g)Sz: 39(g) Zsir: 33(g)Cuk: 2(g)Só:2,17(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 151(mg)	magyaros burgonyaleves (09,12,01,03,07,10,) lencse főzelék (10,01,03,07,09,) fokhagymás sertésült E:2 450(Kj) 586(KCal) F: 42(g)Kol: 3(g)Sz: 49(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:2,79(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 82(mg)	bojtárleves (09,12,01,03,07,10,) joghurtos ószibarackospite (07,01,03,06,08,11,) E:4 147(Kj) 992(KCal) F: 23(g)Kol:186(g)Sz:132(g) Zsir: 38(g)Cuk: 61(g)Só:2,33(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 82(mg)
Uzsonna fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07.) tv.paprika E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 224(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) alma 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)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) kenőmájas (10,09,06,07,) uborka E:1 208(Kj) 289(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: 20(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) cigánysonka uborka E:1 081(Kj) 259(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 31(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)