

Étlap (Iskola 7-10 (T-E-U))

2021.09.06 - 2021.09.12.

Hétfő 2021.09.06	Kedd 2021.09.07.	Szerda 2021.09.08.	Csütörtök 2021.09.09.	Péntek 2021.09.10.
<p>Tízórai</p> <p>graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) sonkás szelet margarin-vajízú (07.) tv.paprika</p> <p>E:1 221(Kj) 292(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>mogyorókrém (01,07,08,06,) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 815(Kj) 434(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 13(g)Cuk: 24(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 21(mg)</p>	<p>csirkemájpástétom (09,12,07,) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) uborka</p> <p>E: 970(Kj) 232(KCal) F: 12(g)Kol:215(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 33(mg)</p>	<p>gyümölcs joghurt (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,)</p> <p>E:3 972(Kj) 950(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:128(g) Zsir: 31(g)Cuk: 95(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)</p>	<p>gouda sajt (07.) margarin-vajízú (07.) kaliforniai paprika teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 646(Kj) 394(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 46(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 347(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>csirkegulyásleves (09,01,03,07,10,12,) sajtós-tejfölös spagetti (07,01,03,)</p> <p>E:2 826(Kj) 676(KCal) F: 32(g)Kol: 88(g)Sz: 64(g) Zsir: 33(g)Cuk: 3(g)Só:3,62(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 376(mg)</p>	<p>tojásleves (03,01,09,12,07,10,) zöldborsó főzelék (01,07,) párizsi pulykamellfilé (03,01,07,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:3 776(Kj) 903(KCal) F: 47(g)Kol:373(g)Sz: 74(g) Zsir: 62(g)Cuk: 15(g)Só:4,55(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 168(mg)</p>	<p>őszibarack krémleves (07,01,) rántott harcsa (01,03,06,07,08,11,) petrezselymes burgonya tzatziki (07,)</p> <p>E:2 599(Kj) 622(KCal) F: 30(g)Kol: 70(g)Sz: 69(g) Zsir: 24(g)Cuk: 17(g)Só:2,19(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 309(mg)</p>	<p>nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) sajtalatt sült cukkinis csirkecombfilé (07,01,03,09,10,) párolt rizs szilva</p> <p>E:3 096(Kj) 741(KCal) F: 44(g)Kol: 71(g)Sz: 94(g) Zsir: 20(g)Cuk: 2(g)Só:3,23(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 165(mg)</p>	<p>jókai bableves-lecsókolbásszal (07,09,01,03,10,12,) darásfészek (01,07,03,08,) kelt dióskalács (Royal) (01,03,07,08,06,11,)</p> <p>E:6 795(Kj) 1 626(KCal) F: 38(g)Kol: 85(g)Sz:202(g) Zsir: 67(g)Cuk: 77(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 325(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) körte</p> <p>E:1 395(Kj) 334(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 14(mg)</p>	<p>virslis roppanós graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) ketchup</p> <p>E:1 677(Kj) 401(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:2,91(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 41(mg)</p>	<p>körözött (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) uborka alma</p> <p>E:1 603(Kj) 384(KCal) F: 15(g)Kol: 24(g)Sz: 54(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 108(mg)</p>	<p>cigánysonka margarin-multivitaminos (07,) tv.paprika rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 545(Kj) 370(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 31(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>