

Étlap (Iskola 7-10 (T-E-U))

2021.10.04 - 2021.10.10.

Hétfő 2021.10.04	Kedd 2021.10.05.	Szerda 2021.10.06.	Csütörtök 2021.10.07.	Péntek 2021.10.08.
Tízórai túrós táska (01,07,03,06,08,11,) E:1 310(Kj) 313(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 30(mg)	csirkemájpástétom (09,12,07,) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) uborka E:1 097(Kj) 263(KCal) F: 13(g)Kol:215(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 35(mg)	füstölt csirkemellsonka graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) tv.paprika E:1 387(Kj) 332(KCal) F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 45(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)	csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajjút (07,) áfonyalekvár E:1 820(Kj) 435(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 83(g) Zsir: 14(g)Cuk: 38(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 52(mg)	sonkás szelet margarin-joghurtos (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) E:1 542(Kj) 369(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,25(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 27(mg)
Ebéd paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) harcsapaprikás (07,01,09,12,) főtt tészta (01,03,) E:2 154(Kj) 515(KCal) F: 27(g)Kol: 7(g)Sz: 67(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:3,12(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 216(mg)	tavaszi leves (09,01,03,07,10,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) sós burgonya 1/2 adag rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:3 150(Kj) 754(KCal) F: 28(g)Kol: 59(g)Sz:106(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:4,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 59(mg)	karfiolleves (09,01,03,07,10,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:2 739(Kj) 655(KCal) F: 30(g)Kol: 50(g)Sz: 71(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:5,92(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 70(mg)	grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) csirke gyros salátával, öntettel (01,03,07,09,10,) párolt rizs 1/2 adag E:2 297(Kj) 550(KCal) F: 45(g)Kol: 98(g)Sz: 48(g) Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)Só:2,96(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 142(mg)	pulykaraguleves (09,01,03,) meggyesnúdli mákbundában (01,03,07,05,) alma E:3 190(Kj) 763(KCal) F: 25(g)Kol: 16(g)Sz: 99(g) Zsir: 28(g)Cuk: 13(g)Só:2,95(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 251(mg)
Uzsonna vajkrém-magyaros (07,) baromfi párizsi tönkölyös-hajdinás zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) alma E:1 695(Kj) 405(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:1,78(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 43(mg)	margarin-multivitaminos (07,) zala felvágott kaliforniai paprika zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) E:1 682(Kj) 402(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 17(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)	tojáskrém (03,10,07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) uborka E: 940(Kj) 225(KCal) F: 10(g)Kol:175(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(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)