

Étlap (Iskola 7-10 (T-E-U))

2021.10.11 - 2021.10.17.

Hétfő 2021.10.11	Kedd 2021.10.12.	Szerda 2021.10.13.	Csütörtök 2021.10.14.	Péntek 2021.10.15.
Tízórai kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) edami sajt (07,) margarin-vajjízú (07,) sonkás szelet alma E:1 919(Kj) 459(KCal) F: 25(g)Kol: 43(g)Sz: 48(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:3,19(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 352(mg)	tejfőlés túró (07,) kaliforniai paprika vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) E: 946(Kj) 226(KCal) F: 10(g)Kol: 17(g)Sz: 31(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 61(mg)	cigánysonka teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) kaliforniai paprika E:1 553(Kj) 372(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 27(mg)	marha párizsi vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjízú (07,) tv.paprika E:1 063(Kj) 254(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 15(mg)	sajtkrém-natúr (07,) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika E:1 011(Kj) 242(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 251(mg)
Ebéd betyárleves (09,03,01,07,10,12,) hajtogatottrétes-túrós (01,03,07,06,08,11,) E:1 392(Kj) 333(KCal) F: 18(g)Kol: 39(g)Sz: 29(g) Zsir: 16(g)Cuk: 12(g)Só:1,73(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 11(mg)	karalábé leves (09,01,03,07,10,) vadas sertésszelet (10,09,07,01,03,) főtt tészta (01,03,) E:2 230(Kj) 534(KCal) F: 29(g)Kol: 3(g)Sz: 68(g) Zsir: 17(g)Cuk: 6(g)Só:3,61(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 60(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) rakott burgonya-sertéshússal (07,01,03,09,10,12,) káposzta saláta E:2 751(Kj) 658(KCal) F: 28(g)Kol:207(g)Sz: 56(g) Zsir: 35(g)Cuk: 8(g)Só:5,97(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 142(mg)	tojásleves (03,01,09,12,07,10,) paradicsomos mozzarella pulykamell (07,) petrezselymes burgonya E:2 098(Kj) 502(KCal) F: 40(g)Kol:331(g)Sz: 39(g) Zsir: 37(g)Cuk: 1(g)Só:4,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 216(mg)	nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) tejberizs (07,) szórát kakaó-fahéj alma E:2 239(Kj) 536(KCal) F: 14(g)Kol: 24(g)Sz: 92(g) Zsir: 11(g)Cuk: 32(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 303(mg)
Uzsonna fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) méz margarin-vajjízú (07,) E:1 852(Kj) 443(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 14(g)Cuk: 36(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 68(mg)	zöldséges felvágott rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) alma E:1 818(Kj) 435(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 32(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) körte E:1 847(Kj) 442(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 64(mg)	briós (01,03,07,06,08,11,) körte E:1 048(Kj) 251(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)	kenőmájás (10,09,06,07,) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) uborka E:1 612(Kj) 386(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 36(mg)