

Étlap (Iskola 7-10 (T-E-U))

2021.11.15 - 2021.11.21.

Hétfő 2021.11.15	Kedd 2021.11.16.	Szerda 2021.11.17.	Csütörtök 2021.11.18.	Péntek 2021.11.19.
Tízórai fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) füstölt csirkemellsonka kaliforniai paprika E:1 428(Kj) 342(KCal) F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 50(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:2,71(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) vajkrém-zöldfűszeres (07.) uborka E:1 042(Kj) 249(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 44(mg)	rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) zöldséges felvágott margarin-multivitaminos (07.) E:1 701(Kj) 407(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 27(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07.) füstöltízű olaszfelvágott tv.paprika E:1 515(Kj) 362(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 15(mg)	graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) vajkrém-magyaros (07.) kaliforniai paprika E:1 297(Kj) 310(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 33(mg)
Ebéd karalábé leves (09,01,03,07,10,) édes-savanyú kacsamell (01,03,07,09,10,) párolt rizs E:1 781(Kj) 426(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:3,01(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 14(mg)	zöldség leves (09,01,03,) spenót főzelék (01,07,) sült virsli rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:4 204(Kj) 1 006(KCal) F: 32(g)Kol: 18(g)Sz: 58(g) Zsir: 71(g)Cuk: 7(g)Só:5,14(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 333(mg)	paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12,) E:1 697(Kj) 406(KCal) F: 18(g)Kol: 55(g)Sz: 34(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 82(mg)	magyaros zöldborsóleves (09,01,03,07,10,) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) burgonyapüré (07.) uborka saláta E:2 812(Kj) 673(KCal) F: 33(g)Kol: 60(g)Sz: 72(g) Zsir: 27(g)Cuk: 14(g)Só:3,76(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 120(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj E:1 801(Kj) 431(KCal) F: 20(g)Kol: 52(g)Sz: 57(g) Zsir: 13(g)Cuk: 30(g)Só:1,95(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 308(mg)
Uzsonna korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) margarin-vajízú (07.) gouda sajt (07.) hónaposretek E:1 220(Kj) 292(KCal) F: 15(g)Kol: 43(g)Sz: 28(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 320(mg)	kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) margarin-vajízú (07.) baromfi párizsi E:1 154(Kj) 276(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(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)	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)	kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) margarin-joghurtos (07.) marha párizsi E:1 648(Kj) 394(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 27(mg)