

Étlap (iskola 11-14 (tízórai,ebéd,uzsonna))

2024.04.15 - 2024.04.21.

Hétfő 2024.04.15	Kedd 2024.04.16.	Szerda 2024.04.17.	Csütörtök 2024.04.18.	Péntek 2024.04.19.
Tízórai pulykamell sonka margarin-joghurtos (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 47(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 31(mg)	csirkemájpástétom (09,12,07.) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08.) uborka E:1 146(Kj) 274(KCal) F: 13(g)Kol:215(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 9(mg)	szezámragos zsemle (01,03,11,06,07,08.) sajtkrém-natúr (07.) hónaposretek E: 861(Kj) 206(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 247(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) margarin-vajízú (07.) méz E:1 968(Kj) 471(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 10(g)Cuk: 36(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 68(mg)	sajtos sertés párizsi (01,03,06,07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-vajízú (07.) kápia paprika E:1 525(Kj) 365(KCal) F: 12(g)Kol: 30(g)Sz: 46(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 27(mg)
Ebéd sárgaborsógulyás-sertéshússal (09,01,03,07,10,12.) prézlis núdli (01,03,06,07,08,11.) baracklekvár nudlihoz E:4 113(Kj) 984(KCal) F: 31(g)Kol: 32(g)Sz:146(g) Zsir: 16(g)Cuk: 36(g)Só:3,86(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 49(mg)	lebbencs leves (09,01,03,07,10.) zöldbab főzelék (07,01.) sült csirkecomb fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) E:1 948(Kj) 466(KCal) F: 39(g)Kol: 54(g)Sz: 44(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 43(mg)	grízgaluska leves (01,03,09,07,10.) lecsós sertésragu (01,03,07,09,10.) bulgur (01,03,07,09,10.) E:3 077(Kj) 736(KCal) F: 32(g)Kol:113(g)Sz: 95(g) Zsir: 30(g)Cuk: 5(g)Só:2,95(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 36(mg)	fahéjas almaleves (01,07.) rántott csirkecombfilé (01,03,06,07,08,11.) petrezselymes burgonya E:3 075(Kj) 736(KCal) F: 46(g)Kol:138(g)Sz: 91(g) Zsir: 23(g)Cuk: 33(g)Só:2,71(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 39(mg)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11.) aranygaluska (01,03,07,08.) vaníliásodó (07.) E:4 814(Kj) 1 152(KCal) F: 38(g)Kol:284(g)Sz:184(g) Zsir: 38(g)Cuk: 70(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 376(mg)
Uzsonna kisdobozos kakaó 200ml (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) E: 830(Kj) 199(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 26(mg)	bríós (07,03,01.) alma E:1 520(Kj) 364(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	teljes kiőrlésű sonkás párna (01,07,03.) banán E:15 328(Kj) 3 667(KCal) F: 95(g)Kol: 0(g)Sz:356(g) Zsir:200(g)Cuk: 11(g)Só:22,00(g) Tel.Zs: 89(g)Ca: 165(mg)	túrós virág (01,03,07,06,08,11.) mandarin E:1 192(Kj) 285(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 11(g)Cuk: 22(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 51(mg)	gyümölcs joghurt (07.) nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08.) E:4 606(Kj) 1 102(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:135(g) Zsir: 44(g)Cuk:108(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 156(mg)