

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

2021.05.17 - 2021.05.23.

Hétfő 2021.05.17	Kedd 2021.05.18.	Szerda 2021.05.19.	Csütörtök 2021.05.20.	Péntek 2021.05.21.
Tízórai zala felvágott paradicsom fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07.) E:1 728(Kj) 413(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,35(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	zöldséges felvágott margarin-joghurtos (07.) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) E:1 428(Kj) 342(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,61(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	tojásrántotta (03,07,) kaliforniai paprika vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) E:2 246(Kj) 537(KCal) F: 27(g)Kol:758(g)Sz: 31(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 97(mg)	méz margarin-vajjuz (07.) fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) 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)	csemege túrista rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika E:1 502(Kj) 359(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 31(mg)
Ebéd palócleves (09,07,01,12,03,10,) tejbegriz (01,07,) őszibarack befőtt E:2 276(Kj) 545(KCal) F: 23(g)Kol: 65(g)Sz: 58(g) Zsir: 24(g)Cuk: 27(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 399(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) főtt sertésbús párolt rizs meggymártás 1/2 adag (01,07,) túró rudi (07,06,05,) E:17 565(Kj) 4 202(KCal) F:126(g)Kol: 14(g)Sz:480(g) Zsir:196(g)Cuk:385(g)Só:2,92(g) Tel.Zs:154(g)Ca: 130(mg)	lebbencs leves (09,12,01,03,07,10,) ananászos csirkemell filé (07,) burgonyapüré (07,) E:2 624(Kj) 628(KCal) F: 38(g)Kol: 55(g)Sz: 59(g) Zsir: 25(g)Cuk: 5(g)Só:3,75(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 190(mg)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11,) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10,) sült csirkecomb E:2 093(Kj) 501(KCal) F: 39(g)Kol:285(g)Sz: 45(g) Zsir: 19(g)Cuk: 19(g)Só:3,19(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 54(mg)	sertésgulyás leves (09,01,03,07,10,12,) meggyes linzer (01,07,03,06,08,11,) E:4 867(Kj) 1 164(KCal) F: 26(g)Kol:119(g)Sz:153(g) Zsir: 44(g)Cuk: 52(g)Só:4,08(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 83(mg)
Uzsonna teljeskiórlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) alma E:1 319(Kj) 315(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 5(mg)	edami sajt (07,) margarin-multivitaminos (07,) uborka rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) E:1 873(Kj) 448(KCal) F: 18(g)Kol: 43(g)Sz: 46(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 352(mg)	baromfi párizsi teljeskiórlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) alma E:1 815(Kj) 434(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 32(mg)	kenőmájas (10,09,06,07,) tv.paprika szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) E:1 181(Kj) 282(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 35(mg)	baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) alma E:1 971(Kj) 471(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 5(mg)