

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

2021.06.14 - 2021.06.20.

Hétfő 2021.06.14	Kedd 2021.06.15.	Szerda 2021.06.16.	Csütörtök 2021.06.17.	Péntek 2021.06.18.
Tízórai nutribella kókuszos-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,05.) gyümölcs joghurt (07.) E:4 639(Kj) 1 110(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:136(g) Zsir: 45(g)Cuk:106(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 156(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) zöldséges felvágott E:1 706(Kj) 408(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 27(mg)	sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11.) körte E:1 330(Kj) 318(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 14(mg)	lekváros bukta (01,03,07,06,08,11.) alma E:1 404(Kj) 336(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 57(mg)	fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) kenőmájás (10,09,06,07.) hónaposretek E:1 579(Kj) 378(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 4(mg)
Ebéd paradicsom leves (01,09,03,07,10.) temesvári sertéstokány (07,01,09,12,03,10.) bulgur (01,03,07,09,10.) E:3 112(Kj) 745(KCal) F: 28(g)Kol: 64(g)Sz: 96(g) Zsir: 29(g)Cuk: 20(g)Só:3,89(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 44(mg)	tavaszi leves (09,01,03,07,10.) harcsapaprikás (07,01,09,12.) túrós csusza (07,01,03.) E:2 967(Kj) 710(KCal) F: 44(g)Kol: 35(g)Sz: 72(g) Zsir: 27(g)Cuk: 5(g)Só:3,20(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 362(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06.) főtt sertéshús meggymártás (01,07.) párolt rizs 1/2 adag E:2 537(Kj) 607(KCal) F: 36(g)Kol: 5(g)Sz: 76(g) Zsir: 18(g)Cuk: 28(g)Só:1,94(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 63(mg)	őszibarack krémleves (07,01.) sült csirkecomb tört burgonya cékla-almasaláta (10,07,03.) E:3 183(Kj) 762(KCal) F: 32(g)Kol: 53(g)Sz: 75(g) Zsir: 36(g)Cuk: 24(g)Só:3,80(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 67(mg)	csirkegulyásleves (09,01,03,07,10,12.) almáslinzer (01,07,03.) E:3 449(Kj) 825(KCal) F: 22(g)Kol:101(g)Sz:101(g) Zsir: 35(g)Cuk: 42(g)Só:2,14(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 83(mg)
Uzsonna rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) fűstöltízű olaszfelvágott uborka E:1 591(Kj) 381(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 32(mg)	tönkölyös-hajdinás zsemle TK (01,11,03,06,07,08.) margarin-vajízű (07.) gouda sajt (07.) tv.paprika E:1 445(Kj) 346(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 34(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 352(mg)	graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) vajkrém natúr (07.) hónaposretek E:1 285(Kj) 308(KCal) F: 9(g)Kol: 46(g)Sz: 44(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 33(mg)	rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) csemege túrista tv.paprika E:1 481(Kj) 354(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 31(mg)	áfonyás szív (01,03,07,06,08,11.) E:1 575(Kj) 377(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 0(mg)