

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

2021.11.08 - 2021.11.14.

Hétfő 2021.11.08	Kedd 2021.11.09.	Szerda 2021.11.10.	Csütörtök 2021.11.11.	Péntek 2021.11.12.
Tízórai szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) vajkrém natúr (07.) uborka E: 914(Kj) 219(KCal) F: 6(g)Kol: 46(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 42(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajjízú (07.) méz 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)	tejfölös túró (07.) uborka vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) E: 932(Kj) 223(KCal) F: 10(g)Kol: 17(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 66(mg)	rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07.) 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)	tönkölyös-hajdinás zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) margarin-vajjízú (07.) sonkás szelet jégcsapretek E:1 169(Kj) 280(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 28(mg)
Ebéd vajgaluska leves (09,01,07,03,) bakonyi sertéstokány (07,01,09,12,) bulgur (01,03,07,09,10,) E:3 067(Kj) 734(KCal) F: 30(g)Kol: 94(g)Sz: 86(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:2,91(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 61(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,) E:3 487(Kj) 834(KCal) F: 39(g)Kol:104(g)Sz: 78(g) Zsir: 40(g)Cuk: 7(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 297(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) rakott kelkáposzta-sertéshússal (07,01,03,09,10,12,) E:2 723(Kj) 651(KCal) F: 31(g)Kol:205(g)Sz: 44(g) Zsir: 39(g)Cuk: 3(g)Só:3,04(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 230(mg)	lebbencs leves (09,12,01,03,07,10,) barackos-sajtos csirkemellfilé (07,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) E:2 992(Kj) 716(KCal) F: 57(g)Kol: 73(g)Sz: 80(g) Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:3,69(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 218(mg)	sertés raguleves (09,01,03,07,10,) burgonyás tészta (09,12,01,03,) csemege uborka E:2 583(Kj) 618(KCal) F: 23(g)Kol: 33(g)Sz: 89(g) Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:4,18(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 38(mg)
Uzsonna krémtúró milli (07.) nutribella fahéjjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08,) E:8 236(Kj) 1 970(KCal) F: 73(g)Kol: 0(g)Sz:292(g) Zsir: 54(g)Cuk:264(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 264(mg)	graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07.) edami sajt (07.) kápia paprika E:1 827(Kj) 437(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 43(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:2,43(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 343(mg)	szilvás-tepertős papucs (01,03,07,06,08,11,) alma E:1 551(Kj) 371(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 5(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) cigánysonka E:1 526(Kj) 365(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 27(mg)	zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) mogyorókrém (01,07,08,06,) E:1 815(Kj) 434(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 13(g)Cuk: 24(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 21(mg)