

Étlap (iskola 7-10 (tízórai,ebéd,uzsonna))

2021.03.08 - 2021.03.14.

Hétfő 2021.03.08	Kedd 2021.03.09.	Szerda 2021.03.10.	Csütörtök 2021.03.11.	Péntek 2021.03.12.
Tízórai almás csiga (01,03,06,07,08,11,) banán E:2 717(Kj) 650(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 93(g) Zsir: 26(g)Cuk: 13(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 132(mg)	tojásrántotta (03,07,) uborka vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) alma E:2 349(Kj) 562(KCal) F: 28(g)Kol:758(g)Sz: 37(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 107(mg)	gyümölcs joghurt (07,) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) E:3 972(Kj) 950(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:128(g) Zsir: 31(g)Cuk: 95(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) E:1 654(Kj) 396(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 50(mg)	sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) banán E:1 664(Kj) 398(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 132(mg)
Ebéd grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,) E:2 946(Kj) 705(KCal) F: 31(g)Kol:123(g)Sz: 68(g) Zsir: 34(g)Cuk: 3(g)Só:2,18(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 227(mg)	lebbencs leves (09,12,01,03,07,10,) finomfőzelék (01,07,03,09,10,) sertés rolád (03,01,07,09,10,06,08,11,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:2 730(Kj) 653(KCal) F: 27(g)Kol: 73(g)Sz: 82(g) Zsir: 23(g)Cuk: 13(g)Só:7,43(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 125(mg)	sertés raguleves (09,01,03,07,10,) rizseslecsó-virslivel (01,03,07,09,10,) körte E:2 586(Kj) 619(KCal) F: 21(g)Kol: 26(g)Sz: 75(g) Zsir: 26(g)Cuk: 5(g)Só:3,84(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 58(mg)	vegyes gyümölcsleves (01,) rántott harcsa (01,03,06,07,08,11,) petrezselymes burgonya uborka saláta E:2 886(Kj) 691(KCal) F: 30(g)Kol: 60(g)Sz: 94(g) Zsir: 20(g)Cuk: 42(g)Só:2,96(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 291(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) fahéjas-almás kevert süti (01,03,08,07,) E:4 188(Kj) 1 002(KCal) F: 24(g)Kol:148(g)Sz:112(g) Zsir: 47(g)Cuk: 42(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 57(mg)
Uzsonna krémtúró milli (07,) nutribella belgacskós-tejjeskiörlésű ke (01,06,05,11,07,08,) E:8 353(Kj) 1 998(KCal) F: 73(g)Kol: 0(g)Sz:297(g) Zsir: 57(g)Cuk:262(g)Só:1,76(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 264(mg)	edami sajt (07,) margarin-joghurtos (07,) uborka rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) E:1 889(Kj) 452(KCal) F: 18(g)Kol: 43(g)Sz: 47(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,37(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 352(mg)	zöldséges felvágott margarin-multivitaminos (07,) jégsapretek rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) E:1 793(Kj) 429(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 27(mg)	kenőmájas (10,09,06,07,) paradicsom tönkölyös-hajdinas zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) E:1 439(Kj) 344(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 32(mg)	cigánysonka margarin-vajjízú (07,) kaliforniai paprika kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) E:1 235(Kj) 296(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 27(mg)