

Étlap (iskola 7-10 (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 margarin-joghurtos (07.) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) 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-vajjuzú (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.) tejbegríz (01,07.) őszibarack befőtt E:1 827(Kj) 437(KCal) F: 18(g)Kol: 52(g)Sz: 47(g) Zsir: 19(g)Cuk: 22(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 319(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06.) főtt sertéshús párolt rizs meggy mártás 1/2 adag (01,07.) túró rudi (07,06,05.) E:17 195(Kj) 4 114(KCal) F:120(g)Kol: 14(g)Sz:471(g) Zsir:192(g)Cuk:382(g)Só:2,50(g) Tel.Zs:153(g)Ca: 121(mg)	lebbencs leves (09,12,01,03,07,10.) ananászos csirkemell filé (07.) burgonyapüré (07.) E:2 277(Kj) 545(KCal) F: 34(g)Kol: 52(g)Sz: 48(g) Zsir: 23(g)Cuk: 3(g)Só:3,16(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 177(mg)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11.) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10.) sült csirkecomb E:1 699(Kj) 406(KCal) F: 31(g)Kol:232(g)Sz: 37(g) Zsir: 15(g)Cuk: 16(g)Só:2,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 44(mg)	sertésgulyás leves (09,01,03,07,10,12.) meggyes linzer (01,07,03,06,08,11.) E:3 638(Kj) 870(KCal) F: 19(g)Kol: 98(g)Sz:111(g) Zsir: 35(g)Cuk: 42(g)Só:3,57(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 64(mg)
Uzsonna teljeskiőrlésű 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 teljeskiőrlésű 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 szezámmagos 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-szezámmagos 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)