

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

2021.05.24 - 2021.05.30.

<i>Hétfő</i> 2021.05.24	<i>Kedd</i> 2021.05.25.	<i>Szerda</i> 2021.05.26.	<i>Csütörtök</i> 2021.05.27.	<i>Péntek</i> 2021.05.28.
Tízórai	<p>zala felvágott margarin-multivitaminos (07.) uborka szezámmagos zsemle (01,03,11,06,07,08.)</p> <p>E:1 285(Kj) 307(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 32(mg)</p>	<p>csirkemájpástétom (09,12,07.) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) tv.paprika alma</p> <p>E:1 224(Kj) 293(KCal) F: 14(g)Kol:215(g)Sz: 39(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 39(mg)</p>	<p>körözött (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika</p> <p>E:1 089(Kj) 260(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 86(mg)</p>	<p>tönkölyös-hajdinas zsemle TK (01,11,03,06,07,08.) főtt tojás (03.) margarin-multivitaminos (07.) kaliforniai paprika</p> <p>E:1 476(Kj) 353(KCal) F: 14(g)Kol:250(g)Sz: 35(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 48(mg)</p>
Ebéd	<p>tejfölös fejtett bableves (07,09,01,03,10,12.) pulyka aprópecsenye (01,03,07,09,10.) főtt tészta (01,03.) alma</p> <p>E:2 917(Kj) 698(KCal) F: 42(g)Kol: 51(g)Sz: 77(g) Zsir: 23(g)Cuk: 3(g)Só:3,53(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 83(mg)</p>	<p>grízgaluska leves (01,03,09,07,10.) sült kacsamell (01,03,07,09,10.) tört burgonya párolt lilakáposzta</p> <p>E:2 359(Kj) 564(KCal) F: 60(g)Kol: 40(g)Sz: 59(g) Zsir: 28(g)Cuk: 4(g)Só:8,28(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 66(mg)</p>	<p>paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10.) sült harcsafilé (01.) rizi-bizi (01,03,07,09,10.) uborka saláta</p> <p>E:2 580(Kj) 617(KCal) F: 36(g)Kol: 4(g)Sz: 77(g) Zsir: 17(g)Cuk: 12(g)Só:3,38(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 355(mg)</p>	<p>csirkebecsináltleves (09,01,07,03,10.) sárgabarackos gombóc (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:2 997(Kj) 717(KCal) F: 20(g)Kol: 19(g)Sz: 87(g) Zsir: 8(g)Cuk: 17(g)Só:3,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 33(mg)</p>
Uzsonna	<p>fánk ízes Royal (07,01,03,06,08,11.)</p> <p>E:2 440(Kj) 584(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz:104(g) Zsir: 10(g)Cuk: 17(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>gyümölcs joghurt (07.) tejeskíflí (01,03,07,06,08,11.)</p> <p>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)</p>	<p>sonkás szelet teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-vajízú (07.) körte</p> <p>E:1 468(Kj) 351(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 41(mg)</p>	<p>füstöltízű olaszfelvágott margarin-joghurtos (07.) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika</p> <p>E:1 884(Kj) 451(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,35(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 4(mg)</p>