

Étlap (iskola 7-10 (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.
<p>Tízórai</p> <p>nutribella kókuszos-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,05.) gyümölcs joghurt (07.)</p> <p>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)</p>	<p>teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) zöldséges felvágott</p> <p>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)</p>	<p>sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11.) körte</p> <p>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)</p>	<p>lekváros bukta (01,03,07,06,08,11.) alma</p> <p>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)</p>	<p>fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) kenőmájás (10,09,06,07.) hónaposretek</p> <p>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)</p>
<p>Ebéd</p> <p>paradicsom leves (01,09,03,07,10.) temesvári sertéstokány (07,01,09,12,03,10.) bulgur (01,03,07,09,10.)</p> <p>E:2 576(Kj) 616(KCal) F: 23(g)Kol: 51(g)Sz: 81(g) Zsir: 23(g)Cuk: 16(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 36(mg)</p>	<p>tavaszi leves (09,01,03,07,10.) harcsapaprikás (07,01,09,12.) túrós csusza (07,01,03.)</p> <p>E:2 350(Kj) 562(KCal) F: 35(g)Kol: 28(g)Sz: 57(g) Zsir: 21(g)Cuk: 4(g)Só:2,56(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 289(mg)</p>	<p>erőleves (09,01,03,07,10,06.) főtt sertéshús meggy mártás (01,07.) párolt rizs 1/2 adag</p> <p>E:2 059(Kj) 493(KCal) F: 28(g)Kol: 4(g)Sz: 63(g) Zsir: 14(g)Cuk: 23(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 49(mg)</p>	<p>őszibarack krémleves (07,01.) sült csirkecomb tört burgonya cékla-almasaláta (10,07,03.)</p> <p>E:2 600(Kj) 622(KCal) F: 26(g)Kol: 43(g)Sz: 62(g) Zsir: 29(g)Cuk: 19(g)Só:3,05(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 54(mg)</p>	<p>csirkegulyásleves (09,01,03,07,10,12.) almáslinzer (01,07,03.)</p> <p>E:2 848(Kj) 681(KCal) F: 18(g)Kol: 85(g)Sz: 82(g) Zsir: 30(g)Cuk: 34(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 69(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) fűstöltésű olaszfelvágott uborka</p> <p>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)</p>	<p>tönkölyös-hajdinás zsemle TK (01,11,03,06,07,08.) margarin-vajjűz (07.) gouda sajt (07.) tv.paprika</p> <p>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)</p>	<p>graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) vajkrém natúr (07.) hónaposretek</p> <p>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)</p>	<p>rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) csemege túrista tv.paprika</p> <p>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)</p>	<p>áfonyás szív (01,03,07,06,08,11.)</p> <p>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)</p>