

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

2021.06.21 - 2021.06.27.

| Hétfő 2021.06.21 | Kedd 2021.06.22. | Szerda 2021.06.23. | Csütörtök 2021.06.24. | Péntek 2021.06.25. |
|--|---|---|---|---|
| Tízórai kakaós csiga (01,03,07,06,08,11.) alma E:1 771(Kj) 424(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 55(mg) | vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) kenőmájás (10,09,06,07.) uborka E:1 208(Kj) 289(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 20(mg) | fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) mogyorókrém (01,07,08,06.) E:1 838(Kj) 440(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsir: 13(g)Cuk: 24(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 4(mg) | fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) teavaj (07.) mini dzsem E:2 211(Kj) 529(KCal) F: 8(g)Kol: 46(g)Sz: 72(g) Zsir: 22(g)Cuk: 22(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 57(mg) | kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08.) vajkrém-magyaros (07.) tv.paprika E:1 305(Kj) 312(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 41(mg) |
| Ebéd tojásleves (03,01,09,12,07,10.) bácskai rizseshús (09,12.) csemege uborka E:2 349(Kj) 562(KCal) F: 25(g)Kol:296(g)Sz: 50(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:4,27(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 36(mg) | zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10.) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10.) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10.) E:2 213(Kj) 529(KCal) F: 26(g)Kol: 53(g)Sz: 43(g) Zsir: 26(g)Cuk: 2(g)Só:4,59(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 59(mg) | lebbencs leves (09,12,01,03,07,10.) rakott karfiol-sertéshússal (07,09,12,01,03,10.) E:2 301(Kj) 551(KCal) F: 24(g)Kol:189(g)Sz: 38(g) Zsir: 33(g)Cuk: 2(g)Só:3,78(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 96(mg) | vegyes gyümölcsleves (01.) rántott harcsa (01,03,06,07,08,11.) petrezselymes burgonya tartár mártás (07,03,10.) E:4 171(Kj) 998(KCal) F: 31(g)Kol: 82(g)Sz: 90(g) Zsir: 55(g)Cuk: 40(g)Só:3,78(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 345(mg) | marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12.) szilvás gombóc (01,03,06,07,08,11.) E:2 559(Kj) 612(KCal) F: 24(g)Kol: 28(g)Sz:119(g) Zsir: 16(g)Cuk: 43(g)Só:4,43(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 19(mg) |
| Uzsonna trappista sajt (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) margarin-vajjízú (07.) uborka E:1 124(Kj) 269(KCal) F: 14(g)Kol: 43(g)Sz: 29(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 256(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) | banán nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08.) E:1 693(Kj) 405(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 132(mg) | füstölt csirkemellsonka margarin-vajjízú (07.) uborka graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) E:1 125(Kj) 269(KCal) F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 44(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,46(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg) | briós (01,03,07,06,08,11.) alma E: 972(Kj) 232(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg) |