

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

2021.08.30 - 2021.09.05.

<i>Hétfő</i> 2021.08.30	<i>Kedd</i> 2021.08.31.	<i>Szerda</i> 2021.09.01.	<i>Csütörtök</i> 2021.09.02.	<i>Péntek</i> 2021.09.03.
Tízórai		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)	méz margarin-joghurtos (07.) fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) E:2 119(Kj) 507(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 14(g)Cuk: 36(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 68(mg)	sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) E:1 137(Kj) 272(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)
Ebéd		lebbencs leves (09,12,01,03,07,10,) pulyka aprópecsenye (01,03,07,09,10,) tarhonya (01,03,07,09,10,) túró rudi (07,06,05,) E:17 381(Kj) 4 158(KCal) F:132(g)Kol: 60(g)Sz:449(g) Zsir:201(g)Cuk:371(g)Só:4,12(g) Tel.Zs:152(g)Ca: 102(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10,) paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12,) uborka saláta E:2 185(Kj) 523(KCal) F: 13(g)Kol: 50(g)Sz: 64(g) Zsir: 22(g)Cuk: 26(g)Só:3,96(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 51(mg)	frankfurtileves (07,01,09,12,03,10,) joghurtos szilvápáte (07,01,03,) E:4 383(Kj) 1 049(KCal) F: 19(g)Kol:154(g)Sz:148(g) Zsir: 38(g)Cuk: 90(g)Só:3,10(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 110(mg)
Uzsonna		füstöltízű olaszfelvágott margarin-joghurtos (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) uborka E:1 913(Kj) 458(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 32(mg)	baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) banán E:2 381(Kj) 570(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 132(mg)	kenőmájás (10,09,06,07,) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) uborka alma E:1 287(Kj) 308(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 41(mg)