

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

2021.03.01 - 2021.03.07.

Hétfő 2021.03.01	Kedd 2021.03.02.	Szerda 2021.03.03.	Csütörtök 2021.03.04.	Péntek 2021.03.05.
Tízórai áfonyás szív (01,03,07,06,08,11,) alma E:1 692(Kj) 405(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 5(mg)	mogyorókrém (01,07,08,06,) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) körte E:2 008(Kj) 480(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 81(g) Zsir: 13(g)Cuk: 24(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 35(mg)	túrós csiga (01,07,03,06,08,11,) E:1 110(Kj) 266(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 52(mg)	trappista sajt (07,) margarin-vajízú (07,) tv.paprika graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) E:1 466(Kj) 351(KCal) F: 16(g)Kol: 43(g)Sz: 42(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,98(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 267(mg)	tejfölös túró (07,) kaliforniai paprika korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) alma E:1 057(Kj) 253(KCal) F: 10(g)Kol: 17(g)Sz: 36(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 55(mg)
Ebéd zöldség leves (09,01,03,) lecsós sertésragu (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,) E:2 603(Kj) 623(KCal) F: 24(g)Kol: 54(g)Sz: 74(g) Zsir: 26(g)Cuk: 6(g)Só:2,79(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 25(mg)	paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12,) tökfőzelék (07,01,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) E:2 792(Kj) 668(KCal) F: 38(g)Kol: 52(g)Sz: 83(g) Zsir: 19(g)Cuk: 4(g)Só:4,74(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 74(mg)	magyaros zöldborsóleves (09,01,03,07,10,) barackos-sajtos csirkemellfilé (07,) barna rizs (01,03,07,09,10,) banán E:3 082(Kj) 737(KCal) F: 49(g)Kol: 59(g)Sz: 95(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:3,12(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 313(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10,) köményes sertéssült burgonyapüré (07,) cékla saláta üveges E:2 368(Kj) 566(KCal) F: 29(g)Kol: 2(g)Sz: 60(g) Zsir: 23(g)Cuk: 16(g)Só:2,17(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 60(mg)	pulyka gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) aranygaluska (01,03,07,08,) vaníliásodó (07,) E:4 204(Kj) 1 006(KCal) F: 32(g)Kol: 66(g)Sz:133(g) Zsir: 32(g)Cuk: 42(g)Só:1,83(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 300(mg)
Uzsonna pulykamell sonka paradicsom margarin-joghurtos (07,) tönkölyös-hajdinas zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) E:1 333(Kj) 319(KCal) F: 13(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 28(mg)	sajtkrém-natúr (07,) csemege túrista uborka graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) E:1 721(Kj) 412(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 248(mg)	tojáskrém (03,10,07,) uborka kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) E:1 030(Kj) 246(KCal) F: 11(g)Kol:175(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 49(mg)	kuglóf (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajízú (07,) méz alma E:1 563(Kj) 374(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 13(g)Cuk: 35(g)Só:0,45(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 55(mg)	füstöltízű olaszfelvágott margarin-joghurtos (07,) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) túró rudi (07,06,05,) E:16 820(Kj) 4 024(KCal) F:108(g)Kol: 12(g)Sz:438(g) Zsir:197(g)Cuk:370(g)Só:3,05(g) Tel.Zs:156(g)Ca: 88(mg)