

Étlap (Iskola 11-14 (T-E-U))

2022.04.11 - 2022.04.17.

Hétfő 2022.04.11	Kedd 2022.04.12.	Szerda 2022.04.13.	Csütörtök 2022.04.14.	Péntek 2022.04.15.
Tízórai mákos búrkifli (01,03,07,06,08,11,) E:1 626(Kj) 389(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 24(g)Cuk: 3(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 65(mg)	csirkemájpástétom (09,12,07,) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) kápia paprika E: 980(Kj) 234(KCal) F: 12(g)Kol:215(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg)	ízes sonka margarin-multivitaminos (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) uborka E:1 309(Kj) 313(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 32(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) eperlekvár narancslé 100% 2 dl E:3 595(Kj) 860(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz:169(g) Zsir: 11(g)Cuk:120(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 52(mg)	
Ebéd jakabgulyás - marhahússal (07,09,01,03,12,10,) káposztás tészta (01,03,) E:2 710(Kj) 648(KCal) F: 27(g)Kol: 45(g)Sz: 99(g) Zsir: 15(g)Cuk: 23(g)Só:2,33(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 108(mg)	lebbencs leves (09,12,01,03,07,10,) ananászos csirkemell filé (07,) párolt rizs E:2 803(Kj) 671(KCal) F: 38(g)Kol: 52(g)Sz: 83(g) Zsir: 20(g)Cuk: 5(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 137(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10,) sült tarja rozkenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:3 743(Kj) 896(KCal) F: 38(g)Kol:118(g)Sz: 80(g) Zsir: 45(g)Cuk: 22(g)Só:4,58(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 99(mg)	trópusi gyümölcsleves (01,07,) sajtsósos halszelet (04,01,07,) burgonyapüré (07,) E:1 812(Kj) 433(KCal) F: 18(g)Kol: 9(g)Sz: 86(g) Zsir: 21(g)Cuk: 23(g)Só:2,75(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 62(mg)	
Uzsonna marha párizsi margarin-vajizú (07,) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika E:1 166(Kj) 279(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 31(mg)	sajtos percc alma E: 117(Kj) 28(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) banán E:1 945(Kj) 465(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 93(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 217(mg)	sajtkrém-natúr (07,) baromfi párizsi vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika E:1 337(Kj) 320(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 235(mg)	