

Étlap (Iskola 11-14 (T-E-U))

2022.04.18 - 2022.04.24.

<i>Hétfő</i> 2022.04.18	<i>Kedd</i> 2022.04.19.	<i>Szerda</i> 2022.04.20.	<i>Csütörtök</i> 2022.04.21.	<i>Péntek</i> 2022.04.22.
Tízórai		<p>teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) cigányszonka vajkrém natúr (07,)</p> <p>E:1 603(Kj) 383(KCal) F: 16(g)Kol: 46(g)Sz: 47(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:2,54(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 37(mg)</p>	<p>kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) kenőmájás (10,09,06,07,) uborka</p> <p>E:1 298(Kj) 310(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 38(mg)</p>	<p>rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) uborka sajtkrém-natúr (07,)</p> <p>E:1 095(Kj) 262(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 251(mg)</p>
Ebéd		<p>zöldség leves (09,01,03,) rakott burgonya-kolbással,tojással (07,01,03,09,10,12,) csemege uborka</p> <p>E:3 592(Kj) 859(KCal) F: 28(g)Kol:359(g)Sz: 62(g) Zsir: 55(g)Cuk: 3(g)Só:9,12(g) Tel.Zs: 21(g)Ca: 159(mg)</p>	<p>paradicsom leves (01,09,03,07,10,) rántott sertészelet (01,03,06,07,08,11,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) őszibarack befőtt</p> <p>E:3 453(Kj) 826(KCal) F: 37(g)Kol: 68(g)Sz:112(g) Zsir: 25(g)Cuk: 26(g)Só:2,97(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 49(mg)</p>	<p>pulykaraguleves (09,01,03,) mogyorókrémes minigombóc (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 049(Kj) 251(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 24(g) Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:2,77(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 23(mg)</p>
Uzsonna		<p>csikos kalács (01,03,07,06,08,11,) teavaj (07,) méz</p> <p>E:2 444(Kj) 585(KCal) F: 8(g)Kol: 46(g)Sz: 86(g) Zsir: 22(g)Cuk: 42(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 73(mg)</p>	<p>sajtos csiga 90g (01,07,03,06,08,11,) banán</p> <p>E:1 840(Kj) 440(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 215(mg)</p>	<p>kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) marha párizsi margarin-multivitaminos (07,)</p> <p>E:1 405(Kj) 336(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)</p>