

Étlap (Iskola 7-10 (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:2 179(Kj) 521(KCal) F: 22(g)Kol: 36(g)Sz: 80(g) Zsir: 12(g)Cuk: 18(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 88(mg) | lebbencs leves (09,12,01,03,07,10,) ananaszos csirkemell filé (07,) párolt rizs E:2 481(Kj) 594(KCal) F: 34(g)Kol: 49(g)Sz: 71(g) Zsir: 18(g)Cuk: 4(g)Só:3,12(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 134(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:3 254(Kj) 778(KCal) F: 33(g)Kol:102(g)Sz: 71(g) Zsir: 38(g)Cuk: 18(g)Só:3,86(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 83(mg) | trópusi gyümölcsleves (01,07,) sajtsósos halszelet (04,01,07,) burgonyapüré (07,) E:1 484(Kj) 355(KCal) F: 17(g)Kol: 7(g)Sz: 74(g) Zsir: 19(g)Cuk: 19(g)Só:2,44(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 50(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 perenc 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:1 814(Kj) 434(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 184(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) | |