

Étlap (Altalános iskola (t,e,u) 7-10)

2024.05.20 - 2024.05.26.

Hétfő 2024.05.20	Kedd 2024.05.21.	Szerda 2024.05.22.	Csütörtök 2024.05.23.	Péntek 2024.05.24.
Tízórai	lapka sajt (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-joghurtos (07.) hónaposretek E:2 268(Kj) 543(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 29(g)Cuk: 4(g)Só:3,83(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 27(mg)	tejfölös túró (07.) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) kaliforniai paprika E:1 049(Kj) 251(KCal) F: 10(g)Kol: 17(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 77(mg)	sajtos sertés párizsi (01,03,06,07.) szezámagos kifli (01,07,11.) margarin-vajjízú (07.) uborka E:1 707(Kj) 408(KCal) F: 14(g)Kol: 30(g)Sz: 49(g) Zsir: 16(g)Cuk: 4(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 5(mg)	virslis roppanós kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) ketchup E:1 436(Kj) 343(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 14(g)Cuk: 6(g)Só:2,25(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 48(mg)
Ebéd	erőleves (09,01,03,07,10,06.) chilis bab (01,03,07,09,10,06.) E:2 478(Kj) 593(KCal) F: 24(g)Kol: 26(g)Sz: 86(g) Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só:4,67(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 56(mg)	őszibarack krémleves (07,01.) rántott harcsa (01,03,06,07,08,11.) petrezselymes burgonya túrós rudi (07,06,05.) E:2 829(Kj) 677(KCal) F: 29(g)Kol: 76(g)Sz: 82(g) Zsir: 26(g)Cuk: 31(g)Só:1,83(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 358(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10.) csirkepaprikás (09,12,01,03,07,10.) nokedli (01,03.) E:2 674(Kj) 640(KCal) F: 61(g)Kol: 52(g)Sz:110(g) Zsir: 16(g)Cuk: 4(g)Só:2,49(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 47(mg)	sertésbecsínált leves (09,01,07,03,10.) kókuszos-pudingos pite (01,03,07.) E:2 600(Kj) 622(KCal) F: 19(g)Kol: 86(g)Sz:110(g) Zsir: 25(g)Cuk: 62(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 166(mg)
Üzsonna	fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) eperlekvár körte E:1 816(Kj) 434(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 92(g) Zsir: 6(g)Cuk: 40(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 66(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) alma E: 933(Kj) 223(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)	nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08.) krémtúrós milli (07.) E:8 236(Kj) 1 970(KCal) F: 73(g)Kol: 0(g)Sz:292(g) Zsir: 54(g)Cuk:264(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 264(mg)	túrós batyu (01,03,07.) műzli szelet carbóna E:2 274(Kj) 544(KCal) F: 31(g)Kol: 67(g)Sz:107(g) Zsir: 16(g)Cuk: 31(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 142(mg)