

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

2022.05.02 - 2022.05.08.

| Hétfő 2022.05.02 | Kedd 2022.05.03. | Szerda 2022.05.04. | Csütörtök 2022.05.05. | Péntek 2022.05.06. |
|---|--|--|--|--|
| Tízórai sajtkrém-natúr (07.) hónaposretek graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) E:1 231(Kj) 294(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 243(mg) | kenőmájás (10,09,06,07.) paradicsom szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) E:1 190(Kj) 285(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 31(mg) | baromfi párizsi rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) kaliforniai paprika E:1 722(Kj) 412(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 27(mg) | sajtos kifli (01,03,07,08,06,11.) gyümölcs joghurt (07.) E:4 326(Kj) 1 035(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:150(g) Zsir: 32(g)Cuk: 94(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 186(mg) | tojáskrém (03,10,07.) graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) uborka E:1 022(Kj) 244(KCal) F: 11(g)Kol:175(g)Sz: 33(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 48(mg) |
| Ebéd lebbencs leves (09,12,01,03,07,10.) édes-savanyú pulykamell (01,03,07,09,10,) párolt rizs E:1 864(Kj) 446(KCal) F: 24(g)Kol: 42(g)Sz: 80(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:2,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 16(mg) | tojásleves (03,01,09,12,07,10.) zöldborsó főzelék (01,07.) sült virsli graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) E:4 937(Kj) 1 181(KCal) F: 43(g)Kol:253(g)Sz: 79(g) Zsir: 76(g)Cuk: 15(g)Só:7,17(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 198(mg) | vajgaluska leves (09,01,07,03.) bolognai spagetti (01,03,07,09.) E:3 042(Kj) 728(KCal) F: 31(g)Kol:108(g)Sz: 71(g) Zsir: 35(g)Cuk: 3(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 226(mg) | zöldbab leves (01,03,07,09,10.) rakott karfiol-sertéshússal (07,09,12,01,03,10.) E:2 298(Kj) 550(KCal) F: 22(g)Kol: 67(g)Sz: 37(g) Zsir: 34(g)Cuk: 4(g)Só:3,63(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 96(mg) | jókai bableves-lecsókolbásszal (07,09,01,03,10,12.) mákos térszta (01,03.) alma E:3 101(Kj) 742(KCal) F: 25(g)Kol: 35(g)Sz: 94(g) Zsir: 29(g)Cuk: 18(g)Só:2,62(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 310(mg) |
| Uzsonna baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) alma E:1 971(Kj) 471(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 5(mg) | tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) kockasajt (07.) túró rudi (07,06,05.) E:17 038(Kj) 4 076(KCal) F:118(g)Kol:292(g)Sz:429(g) Zsir:209(g)Cuk:371(g)Só:5,10(g) Tel.Zs:169(g)Ca: 114(mg) | lekváros bukta (01,03,07,06,08,11.) alma E:1 404(Kj) 336(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 57(mg) | csemege túrsta zsemlevekni (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) uborka E:1 713(Kj) 410(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 22(mg) | teljeskiórlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11.) müzi szelet carbona E:1 202(Kj) 288(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg) |