

Étlap (iskola 11-14 (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,) uborka graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) 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:2 257(Kj) 540(KCal) F: 29(g)Kol: 52(g)Sz: 94(g) Zsir: 20(g)Cuk: 9(g)Só:3,39(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 20(mg)	tojásleves (03,01,09,12,07,10,) zöldborsó főzelék (01,07,) sült virsli graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) E:5 381(Kj) 1 287(KCal) F: 48(g)Kol:254(g)Sz: 86(g) Zsir: 82(g)Cuk: 19(g)Só:8,23(g) Tel.Zs: 21(g)Ca: 227(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03,) bolognai spagetti (01,03,07,09,) E:3 692(Kj) 883(KCal) F: 38(g)Kol:135(g)Sz: 84(g) Zsir: 43(g)Cuk: 4(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 273(mg)	zöldbab leves (01,03,07,09,10,) rakott karfiol-sertéshússal (07,09,12,01,03,10,) E:2 878(Kj) 689(KCal) F: 26(g)Kol: 84(g)Sz: 46(g) Zsir: 43(g)Cuk: 4(g)Só:4,59(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 119(mg)	jókai bableves-lecsókolbásszal (07,09,01,03,10,12,) mákos térszta (01,03,) alma E:3 837(Kj) 918(KCal) F: 31(g)Kol: 44(g)Sz:115(g) Zsir: 36(g)Cuk: 22(g)Só:3,27(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 386(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 túrista 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 carbóna 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)