

Étlap (iskola 11-14 (tízórai,ebéd,uzsonna))

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:3 234(Kj) 774(KCal) F: 29(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 48(g)Cuk: 9(g)Só:6,33(g) Tel.Zs: 27(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:1 714(Kj) 410(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: 8(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:3 062(Kj) 733(KCal) F: 30(g)Kol: 32(g)Sz:107(g) Zsir: 20(g)Cuk: 15(g)Só:5,59(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 73(mg)	őszibarack krémleves (07,01.) rántott harcsa (01,03,06,07,08,11.) petrezselymes burgonya túrós rudi (07,06,05.) E:3 352(Kj) 802(KCal) F: 35(g)Kol: 92(g)Sz: 98(g) Zsir: 31(g)Cuk: 36(g)Só:2,27(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 413(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10.) csirkepaprikás (09,12,01,03,07,10.) nokedli (01,03.) E:3 250(Kj) 777(KCal) F: 73(g)Kol: 63(g)Sz:133(g) Zsir: 20(g)Cuk: 5(g)Só:3,10(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 59(mg)	sertésbecsinált leves (09,01,07,03,10.) kókuszos-pudingos pite (01,03,07.) E:3 256(Kj) 779(KCal) F: 24(g)Kol:108(g)Sz:137(g) Zsir: 31(g)Cuk: 75(g)Só:1,85(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 216(mg)
Uzsonna	fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) sárgabaracklekvár körte E:1 809(Kj) 433(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-vajjízú (07.) alma E: 798(Kj) 191(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 1(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.) múzli szelet carbóna E:2 703(Kj) 647(KCal) F: 35(g)Kol: 76(g)Sz:133(g) Zsir: 18(g)Cuk: 39(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 158(mg)