

Étlap (Iskola 11-14 (T-E-U))

2020.01.27 - 2020.02.02.

Hétfő 2020.01.27	Kedd 2020.01.28.	Szerda 2020.01.29.	Csütörtök 2020.01.30.	Péntek 2020.01.31.
<p>Tízórai</p> <p>pulykamell sonka margarin-joghurtos (07.) kaliforniai paprika rozskenyér (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 520(Kj) 364(KCal) F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 48(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>mogyorókrém (01,07,08,06.) csikos kalács (01,03,07,06,08,11.)</p> <p>E:2 224(Kj) 532(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 81(g) Zsir: 18(g)Cuk: 37(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 56(mg)</p>	<p>zöldséges omlott (07,03.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 837(Kj) 439(KCal) F: 25(g)Kol:398(g)Sz: 33(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:2,18(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 187(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű dupla béles (06,08,11,01,07,03.)</p> <p>E:1 253(Kj) 300(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 6(g)Cuk: 14(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>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)</p>
<p>Ebéd</p> <p>zöldborsó leves (09.) csirkepaprikás (09,12,01,03,07,10.) nokedli (01,03.) uborka saláta</p> <p>E:3 504(Kj) 838(KCal) F: 74(g)Kol: 61(g)Sz:144(g) Zsir: 20(g)Cuk: 17(g)Só:4,41(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 84(mg)</p>	<p>lebbencs leves (01,03,09,12,07,10.) dubarry sertésszelet (07,01,03,09,10,08.) burgonyapüré (07.) körte fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:3 849(Kj) 921(KCal) F: 45(g)Kol: 37(g)Sz: 98(g) Zsir: 39(g)Cuk: 3(g)Só:4,80(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 306(mg)</p>	<p>vajgaluska leves (09,03,07,01.) fasírt (03,01,06,07,08,11.) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10.) narancs</p> <p>E:3 331(Kj) 797(KCal) F: 35(g)Kol:123(g)Sz: 81(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:5,72(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 106(mg)</p>	<p>paradicsom leves (01,03,07,09,10.) bakonyi sertéstokány (01,07,09,12.) bulgur (01,03,07,09,10.) majonézes káposztasaláta (03,10.)</p> <p>E:3 372(Kj) 807(KCal) F: 30(g)Kol: 62(g)Sz: 91(g) Zsir: 37(g)Cuk: 16(g)Só:4,41(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 75(mg)</p>	<p>pulyka gulyásleves (01,03,09,12,07,10.) kelt mákoskalács (Royal) (01,07,03,06,08,11.) banán fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:3 499(Kj) 837(KCal) F: 26(g)Kol: 18(g)Sz:134(g) Zsir: 19(g)Cuk: 22(g)Só:2,98(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 182(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>natúr joghurt (07.) lenmagos-burgonyás pogácsa (01,03,07,06,08,11.)</p> <p>E:1 276(Kj) 305(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 150(mg)</p>	<p>baromfi párizsi margarin-multivitaminos (07.) uborka teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 712(Kj) 410(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 32(mg)</p>	<p>sajtkrém-snidlinges (07.) sárgarépa baton kornspitz (01,06,03,07,08,11.)</p> <p>E:1 030(Kj) 246(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 249(mg)</p>	<p>csirkemájpástétom (09,12,07.) tv.paprika graham kenyér (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 349(Kj) 323(KCal) F: 15(g)Kol:215(g)Sz: 44(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 28(mg)</p>	<p>trappista sajt (07.) margarin-vajjízú (07.) vajretek kornland zsemle (01,11,03,06,07,08.)</p> <p>E:1 657(Kj) 396(KCal) F: 15(g)Kol: 43(g)Sz: 30(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 240(mg)</p>