

# Étlap ( Iskola 11-14 (T-E-U) )

2020.02.03 - 2020.02.09.

<b>Hétfő</b> 2020.02.03	<b>Kedd</b> 2020.02.04.	<b>Szerda</b> 2020.02.05.	<b>Csütörtök</b> 2020.02.06.	<b>Péntek</b> 2020.02.07.
<b>Tízórai</b>  <b>marha párizsi margarin-joghurtos (07.) kornland zsemle (01,11,03,06,07,08,)</b>  E:1 421(Kj) 340(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,61(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	<b>túrós táska (01,07,03,06,08,11,)</b>  E:1 310(Kj) 313(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 30(mg)	<b>natúr joghurt (07.) mini méz szezámagos fonott (01,07,11,03,06,08,)</b>  E:1 102(Kj) 264(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 186(mg)	<b>tojásrántotta paprikával (07,03,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,)</b>  E:2 260(Kj) 541(KCal) F: 28(g)Kol:758(g)Sz: 32(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 97(mg)	<b>teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,)</b>  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)
<b>Ebéd</b>  <b>jakabgyulyás - marhahússal (01,03,09,12,07,10,) trópusi gyümölcsrizs (07,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)</b>  E:3 044(Kj) 728(KCal) F: 30(g)Kol: 75(g)Sz:105(g) Zsir: 19(g)Cuk: 42(g)Só:2,32(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 407(mg)	<b>spárgakrémléves (01,07,) sajtalatt sült csirkecombfilé (01,03,07,09,10,) petrezselymes burgonya cékla-almasaláta (03,10,07,)</b>  E:4 106(Kj) 982(KCal) F: 56(g)Kol:112(g)Sz: 74(g) Zsir: 52(g)Cuk: 4(g)Só:6,18(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 318(mg)	<b>karfiolleves (01,03,07,09,10,) hentes tokány (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,) alma</b>  E:2 878(Kj) 689(KCal) F: 28(g)Kol: 50(g)Sz: 79(g) Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:5,77(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 32(mg)	<b>lebbencs leves (01,03,09,12,07,10,) pulykavagdalt (01,03,06,07,08,11,09,10,) finomfőzelék (01,07,03,09,10,) narancs fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)</b>  E:2 817(Kj) 674(KCal) F: 35(g)Kol: 60(g)Sz: 82(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:9,32(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 66(mg)	<b>sertés raguleves (01,03,07,09,10,) fánk lekvárral (01,03,07,) banán</b>  E:7 310(Kj) 1 749(KCal) F: 26(g)Kol:113(g)Sz:159(g) Zsir:108(g)Cuk: 44(g)Só:2,69(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 270(mg)
<b>Uzsonna</b>  <b>kenőmájás (10,09,06,07,) uborka fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,)</b>  E:1 577(Kj) 377(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 9(mg)	<b>sonkás szelet margarin-multivitaminos (07,) kaliforniai paprika roszos zsemle (01,03,06,07,08,11,)</b>  E:1 247(Kj) 298(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 27(mg)	<b>vajkrém-zöldfűszeres (07,) vajretek graham kenyér (01,03,06,07,08,11,)</b>  E:1 286(Kj) 308(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 33(mg)	<b>tejfölös túró (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,)</b>  E:1 327(Kj) 317(KCal) F: 12(g)Kol: 17(g)Sz: 46(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 77(mg)	<b>edami sajt (07,) margarin-vajízú (07,) tv.paprika fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,)</b>  E:2 017(Kj) 482(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 48(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 324(mg)