

Étlap (Iskola 11-14 (T-E-U))

2020.02.10 - 2020.02.16.

| Hétfő 2020.02.10 | Kedd 2020.02.11. | Szerda 2020.02.12. | Csütörtök 2020.02.13. | Péntek 2020.02.14. |
|---|---|--|--|---|
| Tízórai virslis roppanós ketchup sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) E:1 651(Kj) 395(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 49(mg) | szilvás-tepertős papucs (01,03,07,06,08,11,) E:1 434(Kj) 343(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg) | vajkrém-magyaros (07,) tv.paprika graham zsemle (01,03,06,07,08,11,) E:1 048(Kj) 251(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 42(mg) | méz margarin-joghurtos (07,) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) E:1 721(Kj) 412(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 8(g)Cuk: 29(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 33(mg) | majonézes-tojásos tonhalkrém (06,04,03,10,) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) E:1 322(Kj) 316(KCal) F: 13(g)Kol: 50(g)Sz: 48(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 4(mg) |
| Ebéd burgonya leves (09,01,03,07,10,12,) húsos-spenótos penne (01,03,07,05,09,10,) mandarin E:3 273(Kj) 783(KCal) F: 30(g)Kol: 68(g)Sz: 91(g) Zsir: 33(g)Cuk: 4(g)Só:5,82(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 127(mg) | tarhonya leves (09,01,03,07,10,12,) rakott zöldbab-sertéshússal (09,12,07,03,) banán fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:3 955(Kj) 946(KCal) F: 35(g)Kol:207(g)Sz:103(g) Zsir: 42(g)Cuk: 8(g)Só:6,33(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 285(mg) | karalábé leves (09,01,03,07,10,) rántott sertésszelet (03,01,06,07,08,11,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) őszibarack befőtt E:3 251(Kj) 778(KCal) F: 36(g)Kol: 68(g)Sz:106(g) Zsir: 25(g)Cuk: 26(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 53(mg) | májgaluska leves (01,03,06,07,08,11,09,10,) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12,) alma fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:2 726(Kj) 652(KCal) F: 32(g)Kol:308(g)Sz: 61(g) Zsir: 31(g)Cuk: 2(g)Só:3,52(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 112(mg) | jókai bableves-lecsókolbásszal (07,09,12,01,03,10,) vaníliakrémcs derelye (01,03,06,07,08,11,) édes tejföl (07,) narancs fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:4 515(Kj) 1 080(KCal) F: 25(g)Kol: 62(g)Sz:162(g) Zsir: 34(g)Cuk: 32(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 228(mg) |
| Uzsonna mozzarella sajt (07,) margarin-multivitaminos (07,) jégsapretek tönkölyös-hajdinas zsemle (01,11,03,06,07,08,) E:1 667(Kj) 399(KCal) F: 17(g)Kol: 31(g)Sz: 34(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 268(mg) | kenőmájás (10,09,06,07,) uborka kornland kenyér (01,11,06,03,07,08,) E:1 550(Kj) 371(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 36(mg) | krém túró milli (07,1,) nutribella belgacsockis-teljeskiörlésű ke (01,06,05,11,07,08,) E:1 919(Kj) 459(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 21(g)Cuk: 34(g)Só:0,06(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 264(mg) | zala felvágott margarin-joghurtos (07,) kaliforniai paprika rozskenyér (01,03,06,07,08,11,) E:1 757(Kj) 420(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 27(mg) | csemege túrista kaliforniai paprika korpás zsemle (11,01,03,06,07,08,) E:1 096(Kj) 262(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) |