

Étlap (Iskola 11-14 (T-E-U))

2020.02.17 - 2020.02.23.

Hétfő 2020.02.17	Kedd 2020.02.18.	Szerda 2020.02.19.	Csütörtök 2020.02.20.	Péntek 2020.02.21.
Tízórai füstölt csirkemellsonka margarin-joghurtos (07.) kaliforniai paprika kornland kenyér (01,11,06,03,07,08,) E:1 417(Kj) 339(KCal) F: 15(g)Kol: 18(g)Sz: 44(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,32(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)	hagymás croassant (01,03,06,07,08,11,) E:1 024(Kj) 245(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	tojásrántotta paprikával (07,03.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) 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)	diósbüdkifli (01,03,07,08,06,11,) E:1 668(Kj) 399(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 65(mg)	körözött (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) E:1 473(Kj) 352(KCal) F: 14(g)Kol: 24(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 98(mg)
Ebéd brokkoli krémleves (07,01,03,09,10,) csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12,) nokedli (01,03,) uborka saláta E:3 245(Kj) 776(KCal) F: 66(g)Kol: 51(g)Sz:142(g) Zsir: 19(g)Cuk: 13(g)Só:4,58(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 156(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10,) köményes sertéssült burgonyapüré (07,) vegyes savanyúság E:2 964(Kj) 709(KCal) F: 35(g)Kol: 3(g)Sz: 79(g) Zsir: 28(g)Cuk: 15(g)Só:2,72(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 74(mg)	fahéjas szilvaleves (07,) kapros-tejfölös harcsa (01,03,07,09,10,) árpagyöngy (05,08,11,01,03,07,09,10,) E:2 661(Kj) 637(KCal) F: 31(g)Kol: 10(g)Sz: 79(g) Zsir: 18(g)Cuk: 31(g)Só:2,33(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 300(mg)	nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) bácskai rizshús (09,12,) majonézes káposztasaláta (03,10,) E:3 622(Kj) 866(KCal) F: 26(g)Kol: 58(g)Sz: 97(g) Zsir: 41(g)Cuk: 5(g)Só:4,37(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 58(mg)	pulykabecsinált leves (01,09,07,03,10,) meggyes linzer (01,03,06,07,08,11,) mandarin E:5 333(Kj) 1 276(KCal) F: 31(g)Kol:111(g)Sz:183(g) Zsir: 39(g)Cuk: 73(g)Só:3,29(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 125(mg)
Uzsonna gyümölcs joghurt (07,) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) E:1 028(Kj) 246(KCal) F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 42(g) Zsir: 4(g)Cuk: 17(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 182(mg)	sajtkrém-snidlinges (07,) rozskenyér (01,03,06,07,08,11,) alma E:1 394(Kj) 334(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 252(mg)	teavaj (07,) savanyúkáposzta tökmagos-sárgarépás kenyér (01,06,03,07,08,11,) E:1 617(Kj) 387(KCal) F: 8(g)Kol: 46(g)Sz: 45(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 32(mg)	csirkemájpastétom (07,09,12,) graham kenyér (01,03,06,07,08,11,) narancs E:1 497(Kj) 358(KCal) F: 15(g)Kol:215(g)Sz: 51(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 68(mg)	zöldséges felvágott margarin-multivitaminos (07,) szezámragos zsemle (01,03,11,06,07,08,) E:1 259(Kj) 301(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 27(mg)