

Étlap (Iskola 11-14 (T-E-U))

2020.02.24 - 2020.03.01.

Hétfő 2020.02.24	Kedd 2020.02.25.	Szerda 2020.02.26.	Csütörtök 2020.02.27.	Péntek 2020.02.28.
Tízórai cigánysonka margarin-vajjízú (07.) jégsapretek graham kenyér (01,03,06,07,08,11.) E:1 709(Kj) 409(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,29(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 23(mg)	teljeskiőrlésű vaníliás párna (01,03,06,07,08,11.) E:1 222(Kj) 292(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	marha párizsi margarin-joghurtos (07.) kaliforniai paprika rozsenyér (01,03,06,07,08,11.) E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 27(mg)	mogyorókrém (01,07,08,06.) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11.) E:1 815(Kj) 434(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 13(g)Cuk: 24(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 21(mg)	tojáskrém (07,03,10.) korpás zsemle (11,01,03,06,07,08.) E: 922(Kj) 221(KCal) F: 10(g)Kol:175(g)Sz: 28(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 16(mg)
Ebéd zöldségleves cérnametéllel (09,01,03,07,10.) vadas sertésszelet (01,03,07,09,10.) főtt tészta (01,03.) mandarin fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) E:3 219(Kj) 770(KCal) F: 37(g)Kol: 4(g)Sz:109(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:4,86(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 91(mg)	paraszttészta leves (01,03,07,09,10,12.) édes-savanyú pulykamell (01,03,07,09,10.) párolt rizs alma E:2 453(Kj) 587(KCal) F: 30(g)Kol: 57(g)Sz:104(g) Zsir: 20(g)Cuk: 13(g)Só:3,40(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 25(mg)	krémsajtos pöréleves (07,01,03,09,10.) rakott sárgarépa burgonyaágyon (07,01,03,09,10.) narancs E:3 548(Kj) 849(KCal) F: 31(g)Kol:210(g)Sz: 75(g) Zsir: 46(g)Cuk: 3(g)Só:5,40(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 191(mg)	zöldborsó leves (09.) tejfölös-gombás marha ragu (01,09,12,07,03,10.) zöldséges bulgúr alma E:2 550(Kj) 610(KCal) F: 34(g)Kol: 66(g)Sz: 72(g) Zsir: 21(g)Cuk: 5(g)Só:2,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 95(mg)	lencsegulyás-lecsókolbásszal (09,10,01,03,07,12.) aranygaluska (07,08,01,03.) vaníliásodó (07.) banán fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) E:7 070(Kj) 1 692(KCal) F: 49(g)Kol:114(g)Sz:233(g) Zsir: 54(g)Cuk: 53(g)Só:3,36(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 590(mg)
Üzsonna kapros túró (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) E: 918(Kj) 220(KCal) F: 9(g)Kol: 16(g)Sz: 31(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 58(mg)	vajkrém natúr (07.) kaliforniai paprika fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) E:1 339(Kj) 320(KCal) F: 9(g)Kol: 46(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,88(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 10(mg)	krém túró milli (07,1.) nutribella kókuszos-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,05.) E:1 835(Kj) 439(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 18(g)Cuk: 34(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 264(mg)	trappista sajt (07.) margarin-multivitaminos (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) E:1 770(Kj) 423(KCal) F: 16(g)Kol: 43(g)Sz: 45(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,96(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 267(mg)	füstöltízű olaszfelvágott tv.paprika margarin-vajjízú (07.) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) E:2 036(Kj) 487(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:2,33(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 4(mg)