

Étlap (Iskola 7-10 (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.
Tízórai <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 (03,07,) 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: 627(Kj) 150(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 3(g)Cuk: 7(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 2(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>
Ebéd <p>zöldborsó leves (09,) csirkepaprikás (09,12,01,03,07,10,) nokedli (01,03,) uborka saláta</p> <p>E:2 892(Kj) 692(KCal) F: 62(g)Kol: 51(g)Sz:120(g) Zsir: 16(g)Cuk: 14(g)Só:3,54(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 68(mg)</p>	<p>lebbencs leves (09,01,03,07,10,12,) dubarry sertésszelet (08,01,03,07,09,10,) burgonyapüré (07,) körte fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:3 218(Kj) 770(KCal) F: 38(g)Kol: 31(g)Sz: 85(g) Zsir: 31(g)Cuk: 2(g)Só:3,95(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 256(mg)</p>	<p>vajgaluska leves (03,09,01,07,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) narancs</p> <p>E:2 708(Kj) 648(KCal) F: 28(g)Kol: 97(g)Sz: 67(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:4,58(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 94(mg)</p>	<p>paradicsom leves (01,09,03,07,10,) bakonyi sertéstokány (01,09,12,07,) bulgur (01,03,07,09,10,) majonézes káposztasaláta (03,10,)</p> <p>E:2 698(Kj) 646(KCal) F: 24(g)Kol: 49(g)Sz: 73(g) Zsir: 30(g)Cuk: 13(g)Só:3,53(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 60(mg)</p>	<p>pulyka gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) kelt mákoskalács (Royal) (01,07,03,06,08,11,) banán fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:3 217(Kj) 770(KCal) F: 23(g)Kol: 15(g)Sz:124(g) Zsir: 18(g)Cuk: 22(g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 146(mg)</p>
Uzsonna <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 (07,09,12,) 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>