

Étlap (Iskola 7-10 (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 virsli 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:1 261(Kj) 302(KCal) F: 12(g)Kol: 50(g)Sz: 47(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 4(mg)
Ebéd burgonya leves (01,03,07,09,10,12,) húsos-spenótos penne (01,03,05,07,09,10,) mandarin E:2 665(Kj) 638(KCal) F: 24(g)Kol: 55(g)Sz: 75(g) Zsir: 26(g)Cuk: 4(g)Só:4,66(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 107(mg)	tarhonya leves (09,12,01,03,07,10,) rakott zöldbab-sertéshússal (09,12,03,07,) banán fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:3 260(Kj) 780(KCal) F: 29(g)Kol:189(g)Sz: 86(g) Zsir: 34(g)Cuk: 7(g)Só:5,15(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 231(mg)	karalábé leves (01,03,07,09,10,) rántott sertészelet (01,03,06,07,08,11,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) őszibarack befőtt E:2 715(Kj) 649(KCal) F: 31(g)Kol: 58(g)Sz: 87(g) Zsir: 21(g)Cuk: 22(g)Só:2,96(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 45(mg)	májgaluska leves (01,03,07,09,10,06,08,11,) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12,) alma fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:2 240(Kj) 536(KCal) F: 26(g)Kol:251(g)Sz: 53(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:2,82(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 92(mg)	jókai bableves-lecsókolbásszal (07,09,12,01,03,10,) vaníliakrémes derelye (01,03,06,07,08,11,) édes tejföl (07,) narancs fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:4 478(Kj) 1 071(KCal) F: 27(g)Kol: 75(g)Sz:148(g) Zsir: 39(g)Cuk: 28(g)Só:2,52(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 254(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)