

# Étlap ( Iskola 7-10 (T-E-U) )

2020.02.17 - 2020.02.23.

<b>Hétfő</b> 2020.02.17	<b>Kedd</b> 2020.02.18.	<b>Szerda</b> 2020.02.19.	<b>Csütörtök</b> 2020.02.20.	<b>Péntek</b> 2020.02.21.
<b>Tízórai</b> <b>füstölt csirkemellsonka</b> <b>margarin-joghurtos (07.)</b> <b>kaliforniai paprika</b> <b>kornland kenyér (01,11,06,03,07,08.)</b>  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)	<b>hagymás croassant (01,03,06,07,08,11.)</b>  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)	<b>tojásrántotta paprikával (07,03.)</b> <b>vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.)</b>  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)	<b>diósbüdkifli (01,03,07,08,06,11.)</b>  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)	<b>körözött (07.)</b> <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> <b>(01,03,06,07,08,11.)</b>  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)
<b>Ebéd</b> <b>brokkoli krémleves (01,03,07,09,10.)</b> <b>csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12.)</b> <b>nokedli (01,03.)</b> <b>uborka saláta</b>  E:2 702(Kj) 646(KCal) F: 56(g)Kol: 43(g)Sz:119(g) Zsir: 15(g)Cuk: 11(g)Só:3,67(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 137(mg)	<b>paradicsom leves (01,03,09,07,10.)</b> <b>köményes sertéssült</b> <b>burgonyapüré (07.)</b> <b>vegyes savanyúság</b>  E:2 431(Kj) 582(KCal) F: 30(g)Kol: 2(g)Sz: 65(g) Zsir: 23(g)Cuk: 12(g)Só:2,17(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 60(mg)	<b>fahéjas szilvaleves (07.)</b> <b>kapros-tejfölös harcsa (01,07,03,09,10.)</b> <b>árpagyöngy (01,03,07,09,10,05,08,11.)</b>  E:2 146(Kj) 513(KCal) F: 25(g)Kol: 8(g)Sz: 64(g) Zsir: 14(g)Cuk: 26(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 240(mg)	<b>nyírségi gombóclevés (09,12,01,06,07.)</b> <b>bácskai rizshús (09,12.)</b> <b>majonézes káposztasaláta (03,10.)</b>  E:2 891(Kj) 692(KCal) F: 21(g)Kol: 46(g)Sz: 77(g) Zsir: 33(g)Cuk: 4(g)Só:3,53(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 46(mg)	<b>pulykabecsinált leves (09,01,07,03,10.)</b> <b>meggyes linzer (01,07,03,06,08,11.)</b> <b>mandarin</b>  E:4 032(Kj) 965(KCal) F: 23(g)Kol: 91(g)Sz:136(g) Zsir: 31(g)Cuk: 58(g)Só:2,94(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 98(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>gyümölcs joghurt (07.)</b> <b>tejeskifli (01,03,07,06,08,11.)</b>  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)	<b>sajtkrém-snidlinges (07.)</b> <b>rozskenyér (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>alma</b>  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)	<b>teavaj (07.)</b> <b>savanyúkáposzta</b> <b>tökmagos-sárgarépás kenyér</b> <b>(01,06,03,07,08,11.)</b>  E:1 605(Kj) 384(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)	<b>csirkemájpastétom (09,12,07.)</b> <b>graham kenyér (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>narancs</b>  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)	<b>zöldséges felvágott</b> <b>margarin-multivitaminos (07.)</b> <b>szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.)</b>  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)