

Étlap (iskola 7-10 (tízórai, ebéd, uzsonna))

2021.01.18 - 2021.01.24.

Hétfő 2021.01.18	Kedd 2021.01.19.	Szerda 2021.01.20.	Csütörtök 2021.01.21.	Péntek 2021.01.22.
Tízórai csíkos kalács (01,03,07,06,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) E:1 616(Kj) 387(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 14(g)Cuk: 13(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 52(mg)	főtt tojás (03.) margarin-joghurtos (07.) paradicsom vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) E:1 287(Kj) 308(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 31(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 31(mg)	túrós táska (01,07,03,06,08,11.) E:1 310(Kj) 313(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 30(mg)	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)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-joghurtos (07.) marha párizsi tv.paprika körte E:1 932(Kj) 462(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 45(mg)
Ebéd erőleves (09,01,03,07,10,06.) bakonyi sertéstokány (07,01,09,12.) tarhonya (01,03,07,09,10.) E:2 224(Kj) 532(KCal) F: 22(g)Kol: 49(g)Sz: 56(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:3,01(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 45(mg)	kiskocka leves (01,03,09,07,10,12.) kelkáposzta főzelék (01,03,07,09,10.) fasírt (01,03,06,07,08,11.) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) E:2 152(Kj) 515(KCal) F: 21(g)Kol: 72(g)Sz: 54(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,96(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 64(mg)	grízgaluska leves (01,03,09,07,10.) csirke gyros salátával, öntettel (01,03,07,09,10.) párolt rizs 1/2 adag E:2 297(Kj) 550(KCal) F: 45(g)Kol: 98(g)Sz: 48(g) Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)Só:2,96(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 142(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10.) rántott harcsa (01,03,06,07,08,11.) petrezselymes burgonya E:2 696(Kj) 645(KCal) F: 31(g)Kol: 60(g)Sz: 80(g) Zsir: 21(g)Cuk: 15(g)Só:2,44(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 266(mg)	palóclevés (09,07,01,12,03,10.) mákos keltkalács (01,07,03.) E:4 497(Kj) 1 076(KCal) F: 35(g)Kol: 84(g)Sz:130(g) Zsir: 40(g)Cuk: 36(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 697(mg)
Uzsonna cigánysonka margarin-multivitaminos (07.) paradicsom rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) alma E:1 671(Kj) 400(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 32(mg)	sajtkrém-snidlinges (07.) kápia paprika teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) banán E:1 833(Kj) 438(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 79(g) Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 379(mg)	zala felvágott margarin-multivitaminos (07.) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) körte E:1 872(Kj) 448(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,39(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 14(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) kenőmájás (10,09,06,07.) uborka E:1 298(Kj) 310(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 38(mg)	gouda sajt (07.) margarin-vajjízú (07.) kápia paprika rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) E:1 756(Kj) 420(KCal) F: 15(g)Kol: 43(g)Sz: 33(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 347(mg)