

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

2021.02.01 - 2021.02.07.

Hétfő 2021.02.01	Kedd 2021.02.02.	Szerda 2021.02.03.	Csütörtök 2021.02.04.	Péntek 2021.02.05.
Tízórai <p>pulykamell sonka paradicsom rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.)</p> <p>E:1 510(Kj) 361(KCal) F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 48(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>csirkemájpástétom (09,12,07,) jégcsapretek kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) banán</p> <p>E:1 728(Kj) 413(KCal) F: 15(g)Kol:215(g)Sz: 60(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 133(mg)</p>	<p>főtt tojás (03,) margarin-multivitaminos (07,) kaliforniai paprika vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 265(Kj) 303(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 30(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 31(mg)</p>	<p>kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,)</p> <p>E:1 654(Kj) 396(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 50(mg)</p>	<p>tejfölös túró (07,) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) tv.paprika</p> <p>E: 904(Kj) 216(KCal) F: 9(g)Kol: 17(g)Sz: 29(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 81(mg)</p>
Ebéd <p>tojásleves (03,01,09,12,07,10,) vadas sertésszelet (10,09,07,01,03,) főtt tészta (01,03,)</p> <p>E:2 547(Kj) 609(KCal) F: 36(g)Kol:253(g)Sz: 64(g) Zsir: 24(g)Cuk: 5(g)Só:3,79(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 73(mg)</p>	<p>nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) tavaszi csirkerizzottó (01,03,07,09,10,) csemege uborka</p> <p>E:2 494(Kj) 597(KCal) F: 32(g)Kol: 61(g)Sz: 76(g) Zsir: 17(g)Cuk: 4(g)Só:4,40(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 204(mg)</p>	<p>lebbencs leves (09,12,01,03,07,10,) kapos-tejfölös harcsa (07,01,03,09,10,) nokedli (01,03,)</p> <p>E:2 435(Kj) 583(KCal) F: 46(g)Kol: 3(g)Sz:113(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 216(mg)</p>	<p>tavaszi leves (09,01,03,07,10,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) sült csirkecomb fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:2 006(Kj) 480(KCal) F: 35(g)Kol: 33(g)Sz: 52(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:5,06(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 48(mg)</p>	<p>marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) fánk ízes Royal (07,01,03,06,08,11,) alma</p> <p>E:3 098(Kj) 741(KCal) F: 25(g)Kol: 28(g)Sz:121(g) Zsir: 15(g)Cuk: 17(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 19(mg)</p>
Uzsonna <p>krémtúró milli (07,) nutribella belgacsokis-teljeskiőrlésű ke (01,06,05,11,07,08,)</p> <p>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)</p>	<p>gouda sajt (07,) margarin-vajizú (07,) tv.paprika teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:2 061(Kj) 493(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 46(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 351(mg)</p>	<p>vajkrém natúr (07,) 7 magvas spicc (11,01,03,06,07,08,) körte</p> <p>E:1 357(Kj) 325(KCal) F: 9(g)Kol: 46(g)Sz: 45(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 24(mg)</p>	<p>kenőmájas (10,09,06,07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) jégcsapretek</p> <p>E:1 287(Kj) 308(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 15(mg)</p>	<p>baromfi párizsi tv.paprika margarin-multivitaminos (07,) kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,)</p> <p>E:1 656(Kj) 396(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 31(mg)</p>