

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

2021.02.08 - 2021.02.14.

Hétfő 2021.02.08	Kedd 2021.02.09.	Szerda 2021.02.10.	Csütörtök 2021.02.11.	Péntek 2021.02.12.
Tízórai csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajjízű (07,) alma E:1 482(Kj) 354(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 14(g)Cuk: 13(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 57(mg)	tejfölös túró (07,) kaliforniai paprika vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) E: 946(Kj) 226(KCal) F: 10(g)Kol: 17(g)Sz: 31(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 61(mg)	vajkrém-magyaros (07,) graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) jégcsapretek narancs E:1 533(Kj) 367(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 77(mg)	svájci kifli (01,03,07,06,08,11,) E: 840(Kj) 201(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 26(mg)	kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) edami sajt (07,) margarin-vajjízű (07,) banán E:2 073(Kj) 496(KCal) F: 20(g)Kol: 43(g)Sz: 70(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:2,27(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 479(mg)
Ebéd karfiollevés (09,01,03,07,10,) tejfölös-gombás marha ragu (01,09,12,07,03,10,) bulgur (01,03,07,09,10,) E:1 861(Kj) 445(KCal) F: 26(g)Kol: 53(g)Sz: 61(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 40(mg)	tavaszi leves (09,01,03,07,10,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) sós burgonya 1/2 adag fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:2 236(Kj) 535(KCal) F: 21(g)Kol: 57(g)Sz: 65(g) Zsir: 20(g)Cuk: 10(g)Só:3,79(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 45(mg)	vegyes gyümölcsleves (01,) óvári csirkemellfilé (07,01,03,09,10,) párolt zöldségek 1/2 (01,03,07,09,10,) párolt rizs E:3 262(Kj) 780(KCal) F: 46(g)Kol: 57(g)Sz:104(g) Zsir: 20(g)Cuk: 37(g)Só:3,99(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 214(mg)	meggy leves (01,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) főtt tészta (01,03,) csemege uborka E:2 753(Kj) 659(KCal) F: 23(g)Kol: 50(g)Sz: 88(g) Zsir: 23(g)Cuk: 27(g)Só:3,62(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 42(mg)	pulykaraguleves (09,01,03,) vaníliakrémes derelye (01,03,06,07,08,11,) E:2 535(Kj) 606(KCal) F: 22(g)Kol: 16(g)Sz:106(g) Zsir: 9(g)Cuk: 16(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 18(mg)
Uzsonna füstöltizű olaszfelvágott tv.paprika fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) E:1 588(Kj) 380(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 4(mg)	teljeskiőrlésű tepertős pogácsa (01,03,06,07,08,11,) E: 850(Kj) 203(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) 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)	zöldséges felvágott rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) túró rudi (07,06,05,) E:16 661(Kj) 3 986(KCal) F:108(g)Kol: 12(g)Sz:437(g) Zsir:198(g)Cuk:370(g)Só:2,82(g) Tel.Zs:156(g)Ca: 115(mg)	kenőmájas (10,09,06,07,) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) uborka E:1 311(Kj) 314(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 36(mg)