

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

2021.02.22 - 2021.02.28.

Hétfő 2021.02.22	Kedd 2021.02.23.	Szerda 2021.02.24.	Csütörtök 2021.02.25.	Péntek 2021.02.26.
Tízórai kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) mandarin E:1 842(Kj) 441(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 73(mg)	szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) tojásrántotta (03,07,) kaliforniai paprika alma E:2 324(Kj) 556(KCal) F: 28(g)Kol:758(g)Sz: 36(g) Zsir: 36(g)Cuk: 1(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 118(mg)	rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) kenőmájás (10,09,06,07,) mozzarella sajt paradicsom E:2 135(Kj) 511(KCal) F: 22(g)Kol: 31(g)Sz: 48(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:2,62(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 271(mg)	sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) körte E:1 330(Kj) 318(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 14(mg)	sonkás szelet margarin-joghurtos (07,) jégcsapretek fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) E:1 594(Kj) 381(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,51(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)
Ebéd karalábé leves (09,01,03,07,10,) édes-savanyú kacsamell (01,03,07,09,10,) párolt rizs E:1 781(Kj) 426(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:3,01(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 14(mg)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) zöldborsó főzelék (01,07,) búboshús (03,01,06,07,08,11,09,10,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) E:3 620(Kj) 866(KCal) F: 50(g)Kol:137(g)Sz:101(g) Zsir: 27(g)Cuk: 15(g)Só:5,31(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 284(mg)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11,) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) petrezselymes burgonya uborka saláta E:2 814(Kj) 673(KCal) F: 37(g)Kol:257(g)Sz: 70(g) Zsir: 27(g)Cuk: 11(g)Só:3,87(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 70(mg)	nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) rakott karfiol-sertéshússal (07,09,12,01,03,10,) E:2 550(Kj) 610(KCal) F: 25(g)Kol:189(g)Sz: 49(g) Zsir: 34(g)Cuk: 4(g)Só:3,82(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 96(mg)	jakabgulyás - marhahússal (07,09,01,03,12,10,) túrós gombóc-édes tejföllel (01,03,06,07,08,11,) E:3 437(Kj) 822(KCal) F: 31(g)Kol: 76(g)Sz:105(g) Zsir: 32(g)Cuk: 27(g)Só:2,26(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 170(mg)
Uzsonna graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) füstöltízű olaszfelvágott jégcsapretek E:1 898(Kj) 454(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,18(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 23(mg)	kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) cigánysonka margarin-vajjút (07,) E:1 208(Kj) 289(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 27(mg)	almás csiga (01,03,06,07,08,11,) banán E:2 717(Kj) 650(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 93(g) Zsir: 26(g)Cuk: 13(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 132(mg)	kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) vajkrém natúr (07,) marha párizsi uborka E:1 496(Kj) 358(KCal) F: 12(g)Kol: 46(g)Sz: 32(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 15(mg)	mediterrán stangli (01,03,06,07,08,11,) alma E: 961(Kj) 230(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 5(mg)