

Étlap (Iskola 11-14 (T-E-U))

2022.01.10 - 2022.01.16.

Hétfő 2022.01.10	Kedd 2022.01.11.	Szerda 2022.01.12.	Csütörtök 2022.01.13.	Péntek 2022.01.14.
<p>Tízórai</p> <p>teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) zala felvágott margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika</p> <p>E:1 742(Kj) 417(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 31(mg)</p>	<p>fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) méz</p> <p>E:2 103(Kj) 503(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 14(g)Cuk: 36(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 68(mg)</p>	<p>mogyorókrém (01,07,08,06,) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 815(Kj) 434(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 13(g)Cuk: 24(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 21(mg)</p>	<p>rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) tojáskrém (03,10,07,) tv.paprika</p> <p>E:1 148(Kj) 275(KCal) F: 12(g)Kol:175(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 46(mg)</p>	<p>cigánysonka sajtkrém-natúr (07.) kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,)</p> <p>E:1 481(Kj) 354(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:2,37(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 247(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>tojásleves (03,01,09,12,07,10,) tavaszi kacsarizottó (01,03,07,09,10,) káposzta saláta</p> <p>E:2 175(Kj) 520(KCal) F: 19(g)Kol:250(g)Sz: 80(g) Zsir: 15(g)Cuk: 11(g)Só:5,39(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 56(mg)</p>	<p>karfiolleves (09,01,03,07,10,) zöldbab főzelék (07,01,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:2 673(Kj) 640(KCal) F: 27(g)Kol: 98(g)Sz: 56(g) Zsir: 33(g)Cuk: 5(g)Só:4,52(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 58(mg)</p>	<p>tavaszi leves (09,01,03,07,10,) harcspaprikás (07,01,09,12,) nokedli (01,03,)</p> <p>E:2 928(Kj) 700(KCal) F: 56(g)Kol: 6(g)Sz:128(g) Zsir: 20(g)Cuk: 2(g)Só:3,69(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 282(mg)</p>	<p>májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11,) tejfölös-gombás marha ragu (01,09,12,07,03,10,) tarhonya (01,03,07,09,10,)</p> <p>E:2 784(Kj) 666(KCal) F: 40(g)Kol:310(g)Sz: 76(g) Zsir: 22(g)Cuk: 2(g)Só:3,95(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 53(mg)</p>	<p>marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) aranygaluska (01,03,07,08,) vaníliásodó (07,)</p> <p>E:5 206(Kj) 1 246(KCal) F: 40(g)Kol:100(g)Sz:167(g) Zsir: 39(g)Cuk: 53(g)Só:2,36(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 380(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>szilvás-tepertős papucs (01,03,07,06,08,11,) alma</p> <p>E:1 551(Kj) 371(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>baromfi párizsi vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) uborka</p> <p>E:1 304(Kj) 312(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 16(mg)</p>	<p>félbarna kenyér 1kg/cs (01,) csemege túrista margarin-vajjízú (07,) jégcsapretek</p> <p>E: 719(Kj) 172(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 7(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) kockasajt (07,) körte</p> <p>E:2 626(Kj) 628(KCal) F: 24(g)Kol:280(g)Sz: 72(g) Zsir: 31(g)Cuk: 0(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 44(mg)</p>	<p>baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) narancs</p> <p>E:2 025(Kj) 485(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 44(mg)</p>