

Étlap (Iskola 11-14 (T-E-U))

2022.02.07 - 2022.02.13.

Hétfő 2022.02.07	Kedd 2022.02.08.	Szerda 2022.02.09.	Csütörtök 2022.02.10.	Péntek 2022.02.11.
Tízórai marha párizsi margarin-multivitaminos (07.) rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08.) uborka E:1 501(Kj) 359(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 31(mg)	margarinos kenyér szeletelt (01.) sajtkrém-natúr (07.) uborka E: 343(Kj) 82(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 225(mg)	szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) csirkemájpástétom (09,12,07.) jégcsapretek E:1 048(Kj) 251(KCal) F: 12(g)Kol:215(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg)	szilvás-tepertős papucs (01,03,07,06,08,11.) E:1 434(Kj) 343(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	virslis roppanós ketchup sajtos kifli (01,03,07,08,06,11.) E:1 651(Kj) 395(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 49(mg)
Ebéd zöldbab leves (01,03,07,09,10.) mustáros marharagu (10,07,01,03,09.) főtt tészta (01,03.) E:2 877(Kj) 688(KCal) F: 33(g)Kol: 70(g)Sz: 84(g) Zsir: 23(g)Cuk: 4(g)Só:4,19(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 50(mg)	zöldség leves (09,01,03.) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10.) sült tarja rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.) E:3 660(Kj) 876(KCal) F: 35(g)Kol:121(g)Sz: 78(g) Zsir: 45(g)Cuk: 18(g)Só:3,47(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 73(mg)	frankfurtileves (07,01,09,12,03,10.) rakott burgonya-cs.kolbásszal,tojással (07,03.) csemege uborka E:2 849(Kj) 682(KCal) F: 23(g)Kol:278(g)Sz: 54(g) Zsir: 40(g)Cuk: 3(g)Só:8,65(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 171(mg)	fahéjas almaleves (01,07.) párizsi pulykamellfilé (03,01,07.) kukoricás rizs őszibarack befőtt E:4 521(Kj) 1 082(KCal) F: 37(g)Kol:146(g)Sz:126(g) Zsir: 66(g)Cuk: 39(g)Só:2,49(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 35(mg)	jókai bableves-sertéshússal (07,09,01,03,10,12.) túrós csusza (07,01,03.) E:2 823(Kj) 675(KCal) F: 34(g)Kol: 58(g)Sz: 77(g) Zsir: 25(g)Cuk: 5(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 166(mg)
Uzsonna édes omlós pogácsa (01,07,03.) narancslé 100% 2 dl E:3 227(Kj) 772(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz:130(g) Zsir: 20(g)Cuk: 95(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08.) margarin-multivitaminos (07.) fűstöltizű olaszfelvágott tv.paprika E:1 614(Kj) 386(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 4(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) alma kockasajt (07.) E:2 195(Kj) 525(KCal) F: 22(g)Kol:280(g)Sz: 45(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:4,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 31(mg)	kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08.) margarin-multivitaminos (07.) sajtos turista (07.) tv.paprika E:1 306(Kj) 312(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)	teljeskiőrlésű tepertős pogácsa (01,03,06,07,08,11.) banán E:1 508(Kj) 361(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 165(mg)