

# Étlap ( Iskola 11-14 (T-E-U) )

2022.02.14 - 2022.02.20.

<b>Hétfő</b> 2022.02.14	<b>Kedd</b> 2022.02.15.	<b>Szerda</b> 2022.02.16.	<b>Csütörtök</b> 2022.02.17.	<b>Péntek</b> 2022.02.18.
<b>Tízórai</b>  <b>cigánysonka</b> <b>margarin-vajfűzű (07.)</b> <b>kaliforniai paprika</b> <b>rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 298(Kj) 310(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 27(mg)	<b>vajkrém natúr (07.)</b> <b>graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>vajretek</b>  E:1 282(Kj) 307(KCal) F: 9(g)Kol: 46(g)Sz: 43(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 33(mg)	<b>sajtos sertés párizsi (01,03,06,07.)</b> <b>rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>vajkrém-zöldfűszeres (07.)</b>  E:1 408(Kj) 337(KCal) F: 12(g)Kol: 30(g)Sz: 34(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,61(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 37(mg)	<b>csíkos kalács (01,03,07,06,08,11.)</b> <b>méz</b> <b>teavaj (07.)</b>  E:2 444(Kj) 585(KCal) F: 8(g)Kol: 46(g)Sz: 86(g) Zsir: 22(g)Cuk: 42(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 73(mg)	<b>csirkemájpástétom (09,12,07.)</b> <b>kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08.)</b> <b>körte</b>  E:1 303(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol:215(g)Sz: 41(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 15(mg)
<b>Ebéd</b>  <b>zöldborsó leves (09,01,03,07,10.)</b> <b>bácskai rizseshús (09,12.)</b> <b>uborka saláta</b>  E:2 963(Kj) 709(KCal) F: 26(g)Kol: 59(g)Sz: 85(g) Zsir: 28(g)Cuk: 17(g)Só:4,21(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 79(mg)	<b>májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11.)</b> <b>burgonyafőzelék (01,07,03,09,10.)</b> <b>sült csirkecomb</b> <b>rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:3 107(Kj) 743(KCal) F: 45(g)Kol:293(g)Sz: 79(g) Zsir: 26(g)Cuk: 2(g)Só:4,64(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 71(mg)	<b>rizsleves (09,01,03,07,10.)</b> <b>vadas sertésszelet (10,09,07,01,03.)</b> <b>főtt tészta (01,03.)</b>  E:2 834(Kj) 678(KCal) F: 34(g)Kol: 4(g)Sz: 91(g) Zsir: 20(g)Cuk: 6(g)Só:4,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 73(mg)	<b>tojásleves (03,01,09,12,07,10.)</b> <b>olaszos sültcsirkecomb (01,03,07,09,10.)</b> <b>burgonyapüré (07.)</b>  E:2 837(Kj) 679(KCal) F: 50(g)Kol:310(g)Sz: 49(g) Zsir: 31(g)Cuk: 6(g)Só:4,06(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 75(mg)	<b>marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12.)</b> <b>fánk ízes Royal (07,01,03,06,08,11.)</b> <b>fánk lekvárral (01,03,07.)</b> <b>alma</b>  E:9 152(Kj) 2 189(KCal) F: 42(g)Kol:116(g)Sz:239(g) Zsir:112(g)Cuk: 60(g)Só:3,21(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 102(mg)
<b>Uzsonna</b>  <b>sajtos csiga 90g (01,07,03,06,08,11.)</b> <b>kisdobozos madártej 200ml (07.)</b>  E:1 537(Kj) 368(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 19(g)Cuk: 14(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 50(mg)	<b>teljeskiőrlésű vaníliás párna (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>banán</b>  E:1 880(Kj) 450(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 76(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 165(mg)	<b>svájci kifli (01,03,07,06,08,11.)</b> <b>alma</b>  E: 956(Kj) 229(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 31(mg)	<b>marha párizsi</b> <b>margarin-multivitaminos (07.)</b> <b>teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>jégcsapretek</b>  E:1 791(Kj) 428(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 27(mg)	<b>teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>narancslé 100% 2 dl</b>  E:3 032(Kj) 725(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz:108(g) Zsir: 26(g)Cuk: 88(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 0(mg)