

# Étlap ( Iskola 11-14 (T-E-U) )

2022.02.21 - 2022.02.27.

| <b>Hétfő</b><br>2022.02.21   | <b>Kedd</b><br>2022.02.22.   | <b>Szerda</b><br>2022.02.23.   | <b>Csütörtök</b><br>2022.02.24.  | <b>Péntek</b><br>2022.02.25.   |
|--|--|--|--|--|
| <p><b>Tízórai</b></p> <p><b>korpás zsemle TK</b> (11,01,03,06,07,08,)<br/><b>margarin-vajjízú</b> (07,)<br/><b>bécsi felvágott</b><br/><b>kaliforniai paprika</b></p> <p>E: 711(Kj) 170(KCal)<br/>F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)<br/>Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g)<br/>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>                         | <p><b>kakaós csiga</b> (01,03,07,06,08,11,)</p> <p>E:1 654(Kj) 396(KCal)<br/>F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g)<br/>Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:0,50(g)<br/>Tel.Zs: 10(g)Ca: 50(mg)</p>   | <p><b>burgonyás kifli 100 g</b> (07,03,01,)<br/><b>csirkemájpástétom</b> (09,12,07,)<br/><b>tv.paprika</b></p> <p>E:1 782(Kj) 426(KCal)<br/>F: 18(g)Kol:215(g)Sz: 56(g)<br/>Zsir: 14(g)Cuk: 5(g)Só:1,50(g)<br/>Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)</p> | <p><b>kornland zsemle TK</b> (01,11,03,06,07,08,)<br/><b>margarin-multivitaminos</b> (07,)<br/><b>sajtos turista</b> (07,)<br/><b>kápia paprika</b></p> <p>E:1 079(Kj) 258(KCal)<br/>F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)<br/>Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,97(g)<br/>Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>                                  | <p><b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b><br/>(01,03,06,07,08,11,)<br/><b>sajtkrém-natúr</b> (07,)<br/><b>marha párizsi</b><br/><b>tv.paprika</b></p> <p>E:1 745(Kj) 418(KCal)<br/>F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g)<br/>Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:2,30(g)<br/>Tel.Zs: 9(g)Ca: 251(mg)</p> |
| <p><b>Ebéd</b></p> <p><b>brokkoli krémleves</b> (07,01,03,09,10,)<br/><b>hentes tokány</b> (01,03,07,09,10,)<br/><b>árpagyöngy</b> (05,08,11,01,03,07,09,10,)<br/><b>levesgyöngy</b></p> <p>E:2 645(Kj) 633(KCal)<br/>F: 27(g)Kol: 54(g)Sz: 54(g)<br/>Zsir: 32(g)Cuk: 2(g)Só:4,80(g)<br/>Tel.Zs: 8(g)Ca: 180(mg)</p> | <p><b>zöldborsó leves</b> (09,01,03,07,10,)<br/><b>paprikásburgonya-lecsókolbásszal -</b><br/><b>noked</b> (01,03,07,09,10,12,)<br/><b>túró rudi</b> (07,06,05,)<br/><b>fehér kenyér szeletelt</b> (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:17 898(Kj) 4 282(KCal)<br/>F:125(g)Kol: 83(g)Sz:482(g)<br/>Zsir:211(g)Cuk:375(g)Só:6,04(g)<br/>Tel.Zs:161(g)Ca: 170(mg)</p> | <p><b>kacsaraguleves</b> (01,03,09,07,10,)<br/><b>tejberizs</b> (07,)<br/><b>őszibarack befőtt</b></p> <p>E:2 205(Kj) 528(KCal)<br/>F: 17(g)Kol: 34(g)Sz: 80(g)<br/>Zsir: 15(g)Cuk: 29(g)Só:1,47(g)<br/>Tel.Zs: 2(g)Ca: 382(mg)</p>      | <p><b>tarhonya leves</b> (01,03,09,12,07,10,)<br/><b>harcsa falatok</b> (04,07,01,)<br/><b>zöldborsó főzelék</b> (01,07,)<br/><b>fehér kenyér szeletelt</b> (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:3 166(Kj) 757(KCal)<br/>F: 20(g)Kol: 4(g)Sz: 66(g)<br/>Zsir: 45(g)Cuk: 18(g)Só:3,53(g)<br/>Tel.Zs: 1(g)Ca: 142(mg)</p> | <p><b>palóclevés</b> (09,07,01,12,03,10,)<br/><b>meggyes-mákos kevertpite</b> (03,01,07,)</p> <p>E:3 761(Kj) 900(KCal)<br/>F: 26(g)Kol: 92(g)Sz:111(g)<br/>Zsir: 36(g)Cuk: 58(g)Só:2,68(g)<br/>Tel.Zs: 6(g)Ca: 490(mg)</p>   |
| <p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>lekváros bukta</b> (01,03,07,06,08,11,)<br/><b>alma</b></p> <p>E:1 404(Kj) 336(KCal)<br/>F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g)<br/>Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g)<br/>Tel.Zs: 2(g)Ca: 57(mg)</p>   | <p><b>marha párizsi</b><br/><b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b><br/>(01,03,06,07,08,11,)<br/><b>hónaposretek</b><br/><b>margarin-vajjízú</b> (07,)</p> <p>E:1 463(Kj) 350(KCal)<br/>F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g)<br/>Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,08(g)<br/>Tel.Zs: 7(g)Ca: 27(mg)</p>  | <p><b>tejeskifli</b> (01,03,07,06,08,11,)<br/><b>kockasajt</b> (07,)<br/><b>mandarin</b></p> <p>E:2 266(Kj) 542(KCal)<br/>F: 23(g)Kol:280(g)Sz: 49(g)<br/>Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:4,40(g)<br/>Tel.Zs: 19(g)Ca: 49(mg)</p>                 | <p><b>sajtos kifli</b> (01,03,07,08,06,11,)<br/><b>gyümölcs joghurt</b> (07,)</p> <p>E:4 326(Kj) 1 035(KCal)<br/>F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:150(g)<br/>Zsir: 32(g)Cuk: 94(g)Só:1,20(g)<br/>Tel.Zs: 19(g)Ca: 186(mg)</p>  | <p><b>teljeskiőrlésű tepertős pogácsa</b><br/>(01,03,06,07,08,11,)<br/><b>tejszelet</b></p> <p>E: 850(Kj) 203(KCal)<br/>F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g)<br/>Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,25(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>   |