

# Étlap ( Iskola 11-14 (T-E-U) )

2022.02.28 - 2022.03.06.

<b>Hétfő</b> 2022.02.28	<b>Kedd</b> 2022.03.01.	<b>Szerda</b> 2022.03.02.	<b>Csütörtök</b> 2022.03.03.	<b>Péntek</b> 2022.03.04.
<b>Tízórai</b> sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) virsli roppanós ketchup  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)	<b>tejeskifli</b> (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs joghurt (07.)  E:3 972(Kj) 950(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:128(g) Zsir: 31(g)Cuk: 95(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	<b>marha párizsi</b> sajtkrém-natúr (07.) szezámagos kifli (01,07,11,)  E:1 913(Kj) 458(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 20(g)Cuk: 6(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 220(mg)	<b>fonott kalács</b> (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajjúzú (07.) méz  E:1 852(Kj) 443(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 14(g)Cuk: 36(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 68(mg)	<b>kornspitz TK</b> (01,06,03,07,08,11,) kenőmájás (10,09,06,07,) tv.paprika  E:1 308(Kj) 313(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 37(mg)
<b>Ebéd</b> betyárleves (09,03,01,07,10,12,) sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03,) alma  E:3 235(Kj) 774(KCal) F: 36(g)Kol:116(g)Sz: 78(g) Zsir: 35(g)Cuk: 3(g)Só:4,36(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 383(mg)	<b>sárgaborsógulyás-lecsókolbásszal</b> (09,01,03,07,10,12,) óvári csirkemellfilé (07,01,03,09,10,) burgonyapüré (07.) őszibarack befőtt  E:4 241(Kj) 1 015(KCal) F: 66(g)Kol:122(g)Sz: 77(g) Zsir: 47(g)Cuk: 8(g)Só:5,24(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 350(mg)	<b>erőleves</b> (09,01,03,07,10,06,) főtt sertéshús meggy mártás 1/2 adag (01,07,) párolt rizs  E:3 576(Kj) 855(KCal) F: 39(g)Kol: 5(g)Sz:128(g) Zsir: 20(g)Cuk: 46(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 63(mg)	<b>lebbencs leves</b> (09,12,01,03,07,10,) burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) sült csirkecomb rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)  E:2 921(Kj) 699(KCal) F: 37(g)Kol: 49(g)Sz: 81(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:4,39(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 69(mg)	<b>tejfölös fejtett bableves</b> (07,09,01,03,10,12,) darázsészek (01,07,03,08,)  E:5 611(Kj) 1 342(KCal) F: 32(g)Kol: 69(g)Sz:178(g) Zsir: 49(g)Cuk: 73(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 338(mg)
<b>Uzsonna</b> margarinos kenyér szeletelt (01,) trappista sajt (07.) margarin-multivitaminos (07,) uborka  E: 820(Kj) 196(KCal) F: 10(g)Kol: 43(g)Sz: 2(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 245(mg)	<b>félbarna kenyér 1kg/cs</b> (01,) margarin-multivitaminos (07,) bécsi felvágott kaliforniai paprika  E: 492(Kj) 118(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,34(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	<b>túrós csiga</b> (01,07,03,06,08,11,) müzli szelet cerbona  E:1 110(Kj) 266(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 52(mg)	<b>sajtos sertés párizsi</b> (01,03,06,07,) margarin-vajjúzú (07,) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,)  E:1 381(Kj) 330(KCal) F: 12(g)Kol: 30(g)Sz: 46(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 27(mg)	<b>sós pereg 100g</b> (01,03,07,) alma  E:1 395(Kj) 334(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)