

Étlap (Iskola 7-10 (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.
Tízórai teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) zala felvágott margarin-multivitaminos (07,) tv.paprika 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)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) méz 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)	mogyorókrém (01,07,08,06,) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) 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)	rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) tojáskrém (03,10,07,) tv.paprika 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)	cigánysonka sajtkrém-natúr (07,) kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) 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)
Ebéd tojásleves (03,01,09,12,07,10,) tavaszi kacsarizottó (01,03,07,09,10,) káposzta saláta E:1 814(Kj) 434(KCal) F: 17(g)Kol:250(g)Sz: 64(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:3,73(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 50(mg)	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,) E:2 200(Kj) 526(KCal) F: 22(g)Kol: 79(g)Sz: 47(g) Zsir: 26(g)Cuk: 4(g)Só:3,71(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 47(mg)	tavaszi leves (09,01,03,07,10,) harcspaprikás (07,01,09,12,) nokedli (01,03,) E:2 393(Kj) 572(KCal) F: 46(g)Kol: 5(g)Sz:106(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:2,97(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 225(mg)	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,) E:2 241(Kj) 536(KCal) F: 32(g)Kol:252(g)Sz: 61(g) Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:3,13(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 43(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) aranygaluska (01,03,07,08,) vaníliásodó (07,) E:4 165(Kj) 996(KCal) F: 32(g)Kol: 80(g)Sz:133(g) Zsir: 31(g)Cuk: 42(g)Só:1,83(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 304(mg)
Üzsonna szilvás-tepertős papucs (01,03,07,06,08,11,) alma 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)	baromfi párizsi vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) uborka 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)	félbarna kenyér 1kg/cs (01,) csemege túrista margarin-vajjízú (07,) jégcsapretek 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)	sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) kockasajt (07,) körte 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)	baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) narancs 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)