

Étlap (Iskola 7-10 (T-E-U))

2022.02.14 - 2022.02.20.

Hétfő 2022.02.14	Kedd 2022.02.15.	Szerda 2022.02.16.	Csütörtök 2022.02.17.	Péntek 2022.02.18.
Tízórai cigánysonka margarin-vajfűzű (07.) kaliforniai paprika rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) 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)	vajkrém natúr (07.) graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) vajretek 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)	sajtos sertés párizsi (01,03,06,07.) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) vajkrém-zöldfűszeres (07.) 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)	csíkos kalács (01,03,07,06,08,11.) méz teavaj (07.) 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)	csirkemájpástétom (09,12,07.) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08.) körte 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)
Ebéd zöldborsó leves (09,01,03,07,10.) bácskai rizseshús (09,12.) uborka saláta E:2 367(Kj) 566(KCal) F: 21(g)Kol: 47(g)Sz: 68(g) Zsir: 23(g)Cuk: 14(g)Só:3,40(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 63(mg)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11.) burgonyafőzelék (01,07,03,09,10.) sült csirkecomb rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.) E:2 647(Kj) 633(KCal) F: 37(g)Kol:239(g)Sz: 70(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:3,87(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 61(mg)	rizsleves (09,01,03,07,10.) vadas sertésszelet (10,09,07,01,03.) főtt tészta (01,03.) E:2 333(Kj) 558(KCal) F: 29(g)Kol: 3(g)Sz: 73(g) Zsir: 17(g)Cuk: 5(g)Só:3,21(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 60(mg)	tojásleves (03,01,09,12,07,10.) olaszos sültcsirkecomb (01,03,07,09,10.) burgonyapüré (07.) E:2 371(Kj) 567(KCal) F: 42(g)Kol:299(g)Sz: 40(g) Zsir: 26(g)Cuk: 5(g)Só:3,25(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 64(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12.) fánk ízes Royal (07,01,03,06,08,11.) fánk lekvárral (01,03,07.) alma E:7 832(Kj) 1 874(KCal) F: 36(g)Kol: 92(g)Sz:213(g) Zsir: 92(g)Cuk: 52(g)Só:2,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 83(mg)
Uzsonna sajtos csiga 90g (01,07,03,06,08,11.) kisdobozos madártej 200ml (07.) 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)	teljeskiőrlésű vaníliás párna (01,03,06,07,08,11.) banán E:1 749(Kj) 418(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 132(mg)	svájci kifli (01,03,07,06,08,11.) alma 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)	marha párizsi margarin-multivitaminos (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) jégsapretek 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)	teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11.) narancslé 100% 2 dl 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)