

Étlap (Iskola 7-10 (T-E-U))

2022.02.21 - 2022.02.27.

Hétfő 2022.02.21	Kedd 2022.02.22.	Szerda 2022.02.23.	Csütörtök 2022.02.24.	Péntek 2022.02.25.
Tízórai korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) margarin-vajjízú (07,) bécsi felvágott kaliforniai paprika E: 711(Kj) 170(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) E:1 654(Kj) 396(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 50(mg)	burgonyás kifli 100 g (07,03,01,) csirkemájpástétom (09,12,07,) tv.paprika E:1 782(Kj) 426(KCal) F: 18(g)Kol:215(g)Sz: 56(g) Zsir: 14(g)Cuk: 5(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)	kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) margarin-multivitaminos (07,) sajtos turista (07,) kápia paprika E:1 079(Kj) 258(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07,) marha párizsi tv.paprika E:1 745(Kj) 418(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 251(mg)
Ebéd brokkoli krémleves (07,01,03,09,10,) hentes tokány (01,03,07,09,10,) árpagyöngy (05,08,11,01,03,07,09,10,) levesgyöngy E:2 130(Kj) 509(KCal) F: 22(g)Kol: 43(g)Sz: 44(g) Zsir: 26(g)Cuk: 2(g)Só:3,85(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 155(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) paprikásburgonya-lecsókolbásszal - noked (01,03,07,09,10,12,) túró rudi (07,06,05,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:17 437(Kj) 4 171(KCal) F:120(g)Kol: 73(g)Sz:466(g) Zsir:206(g)Cuk:374(g)Só:5,22(g) Tel.Zs:159(g)Ca: 155(mg)	kacsaraguleves (01,03,09,07,10,) tejberizs (07,) őszibarack befőtt E:1 785(Kj) 427(KCal) F: 14(g)Kol: 28(g)Sz: 66(g) Zsir: 12(g)Cuk: 24(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 306(mg)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) harcsa falatok (04,07,01,) zöldborsó főzelék (01,07,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:2 891(Kj) 692(KCal) F: 17(g)Kol: 3(g)Sz: 57(g) Zsir: 44(g)Cuk: 15(g)Só:2,93(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 118(mg)	palócleves (09,07,01,12,03,10,) meggyes-mákos kevertpite (03,01,07,) E:3 037(Kj) 726(KCal) F: 21(g)Kol: 75(g)Sz: 90(g) Zsir: 29(g)Cuk: 46(g)Só:2,03(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 392(mg)
Uzsonna lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) alma E:1 404(Kj) 336(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 57(mg)	marha párizsi teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) hónaposretek margarin-vajjízú (07,) E:1 463(Kj) 350(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 27(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kockasajt (07,) mandarin E:2 266(Kj) 542(KCal) F: 23(g)Kol:280(g)Sz: 49(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:4,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 49(mg)	sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) gyümölcs joghurt (07,) E:4 326(Kj) 1 035(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:150(g) Zsir: 32(g)Cuk: 94(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 186(mg)	teljeskiőrlésű tepertős pogácsa (01,03,06,07,08,11,) tejszelet E: 850(Kj) 203(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)