

Étlap (Iskola 7-10 (T-E-U))

2022.02.28 - 2022.03.06.

Hétfő 2022.02.28	Kedd 2022.03.01.	Szerda 2022.03.02.	Csütörtök 2022.03.03.	Péntek 2022.03.04.
Tízórai 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)	tejeskifli (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)	marha párizsi sajtkrém-natúr (07.) szezámmagos 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)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajjízú (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)	kornspitz TK (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)
Ebéd betyárleves (09,03,01,07,10,12,) sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03,) alma E:2 827(Kj) 676(KCal) F: 32(g)Kol:113(g)Sz: 64(g) Zsir: 33(g)Cuk: 3(g)Só:3,65(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 381(mg)	sárgaborsógulyás-lecsókolbásszal (09,01,03,07,10,12,) óvári csirkemellfilé (07,01,03,09,10,) burgonyapüré (07.) őszibarack befőtt E:3 450(Kj) 825(KCal) F: 54(g)Kol:100(g)Sz: 63(g) Zsir: 38(g)Cuk: 7(g)Só:4,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 288(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) főtt sertéshús meggymártás 1/2 adag (01,07,) párolt rizs E:2 940(Kj) 703(KCal) F: 31(g)Kol: 4(g)Sz:109(g) Zsir: 15(g)Cuk: 39(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 49(mg)	lebbencs leves (09,12,01,03,07,10,) burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) sült csirkecomb rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:2 481(Kj) 594(KCal) F: 31(g)Kol: 39(g)Sz: 71(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 60(mg)	tejfölös fejtett bableves (07,09,01,03,10,12,) darázsészek (01,07,03,08,) E:4 512(Kj) 1 079(KCal) F: 26(g)Kol: 53(g)Sz:143(g) Zsir: 40(g)Cuk: 57(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 251(mg)
Uzsonna 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)	félbarna kenyér 1kg/cs (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)	túrós csiga (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)	sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) margarin-vajjízú (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)	sós pereg 100g (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)