

Étlap (iskola 11-14 (tízórai, ebéd, uzsonna))

2022.01.17 - 2022.01.23.

Hétfő 2022.01.17	Kedd 2022.01.18.	Szerda 2022.01.19.	Csütörtök 2022.01.20.	Péntek 2022.01.21.
Tízórai kakaós csiga (01,03,07,06,08,11.) körte E:1 847(Kj) 442(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 64(mg)	vajkrém natúr (07.) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika E:1 065(Kj) 255(KCal) F: 7(g)Kol: 46(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 41(mg)	baromfi párizsi teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika margarin-vajjút (07.) E:1 472(Kj) 352(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 31(mg)	virslis roppanós ketchup sajtos kifli (01,03,07,08,06,11.) 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)	ízes sonka kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08.) margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika E:1 026(Kj) 245(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 4(mg)
Ebéd tejfölös gombaleves (01,09,07,03.) borsos sertéstokány (09,12,01,03,07,10.) bulgur (01,03,07,09,10.) E:2 803(Kj) 670(KCal) F: 29(g)Kol: 68(g)Sz: 76(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:4,19(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 60(mg)	zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10.) pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12.) káposzta saláta E:2 997(Kj) 717(KCal) F: 28(g)Kol: 60(g)Sz: 80(g) Zsir: 30(g)Cuk: 10(g)Só:5,53(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 76(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06.) főtt sertéshús almamártás (01,07.) párolt rizs E:3 160(Kj) 756(KCal) F: 38(g)Kol: 5(g)Sz:105(g) Zsir: 20(g)Cuk: 29(g)Só:2,21(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 40(mg)	sertés raguleves (09,01,03,07,10.) húsos-spenótos penne (01,03,07,09,10.) alma E:3 342(Kj) 800(KCal) F: 35(g)Kol:101(g)Sz: 70(g) Zsir: 42(g)Cuk: 5(g)Só:5,61(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 117(mg)	palócleves (09,07,01,12,03,10.) tejbegríz (01,07.) szórat kakaó-fahéj E:2 427(Kj) 581(KCal) F: 22(g)Kol: 65(g)Sz: 67(g) Zsir: 24(g)Cuk: 38(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 400(mg)
Uzsonna marha párizsi margarin-multivitaminos (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) uborka E:1 712(Kj) 410(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 32(mg)	briós (01,03,07,06,08,11.) alma E: 972(Kj) 232(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg)	túrós csiga (01,07,03,06,08,11.) körte E:1 303(Kj) 312(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 66(mg)	lekváros bukta (01,03,07,06,08,11.) E:1 287(Kj) 308(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 52(mg)	teljeskiőrlésű vaníliás párna (01,03,06,07,08,11.) banán E:1 880(Kj) 450(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 76(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 165(mg)