

Étlap (Iskola 11-14 (T-E-U))

2021.09.20 - 2021.09.26.

Hétfő 2021.09.20	Kedd 2021.09.21.	Szerda 2021.09.22.	Csütörtök 2021.09.23.	Péntek 2021.09.24.
Tízórai sajtos csiga 90g (01,07,03,06,08,11,) E:1 182(Kj) 283(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 50(mg)	zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) mogyorókrém (01,07,08,06,) 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)	tojáskrém (03,10,07,) kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) tv.paprika E:1 293(Kj) 309(KCal) F: 14(g)Kol:175(g)Sz: 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 47(mg)	svájci kifli (01,03,07,06,08,11,) körte E:1 033(Kj) 247(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 40(mg)	sonkás szelet vajkrém natúr (07,) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) uborka E:1 170(Kj) 280(KCal) F: 13(g)Kol: 46(g)Sz: 30(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,78(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 42(mg)
Ebéd tejfölös fejtett bableves (07,09,01,03,10,12,) tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj E:2 258(Kj) 540(KCal) F: 21(g)Kol: 34(g)Sz: 79(g) Zsir: 15(g)Cuk: 38(g)Só:1,99(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 455(mg)	zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) szezámagos rántottsisirkemell (03,01,06,07,08,11,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) őszibarack befőtt E:2 952(Kj) 706(KCal) F: 34(g)Kol: 94(g)Sz: 91(g) Zsir: 20(g)Cuk: 9(g)Só:2,72(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 67(mg)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) zöldbab főzelék (07,01,) búboshús (03,01,06,07,08,11,09,10,) túró rudi (07,06,05,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:18 401(Kj) 4 402(KCal) F:146(g)Kol:191(g)Sz:470(g) Zsir:212(g)Cuk:375(g)Só:5,98(g) Tel.Zs:161(g)Ca: 295(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) főtt sertéshús meggymártás 1/2 adag (01,07,) burgonyapüré 1/2 adag (07,) E:2 103(Kj) 503(KCal) F: 35(g)Kol: 4(g)Sz: 48(g) Zsir: 19(g)Cuk: 16(g)Só:1,75(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 76(mg)	sertés raguleves (09,01,03,07,10,) grízestészta-baracklekvár (01,03,) E:3 100(Kj) 742(KCal) F: 24(g)Kol: 33(g)Sz:115(g) Zsir: 20(g)Cuk: 31(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 34(mg)
Uzsonna vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) baromfi párizsi margarin-vajjízú (07,) tv.paprika alma E:1 180(Kj) 282(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 20(mg)	mátrai diákcsemege uborka teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) banán E:2 438(Kj) 583(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 82(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 197(mg)	teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) alma E:1 319(Kj) 315(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 5(mg)	csirkemájpástétom (09,12,07,) jégcsapretek kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) E:1 176(Kj) 281(KCal) F: 14(g)Kol:215(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg)	sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) körte E:1 330(Kj) 318(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 14(mg)