

Étlap (Iskola 11-14 (T-E-U))

2020.10.05 - 2020.10.11.

<i>Hétfő</i> 2020.10.05	<i>Kedd</i> 2020.10.06.	<i>Szerda</i> 2020.10.07.	<i>Csütörtök</i> 2020.10.08.	<i>Péntek</i> 2020.10.09.
Tízórai mozzarella sajt (07.) margarin-vajjízú (07.) kaliforniai paprika kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08.) E:1 675(Kj) 401(KCal) F: 15(g)Kol: 31(g)Sz: 30(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 240(mg)	marha párizsi margarin-joghurtos (07.) tv.paprika teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) E:1 739(Kj) 416(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 31(mg)	teljeskiőrlésű vaníliás párna (01,03,06,07,08,11.) E:1 222(Kj) 292(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	svájci kifli (01,03,07,06,08,11.) E: 840(Kj) 201(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 26(mg)	főtt tojás (03.) margarin-vajjízú (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) E:1 406(Kj) 336(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 29(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 31(mg)
Ebéd zöldség leves (09,01,03.) lecsős sertésragu (01,03,07,09,10.) főtt tészta (01,03.) E:3 263(Kj) 781(KCal) F: 30(g)Kol: 67(g)Sz: 92(g) Zsir: 32(g)Cuk: 8(g)Só:3,48(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 32(mg)	burgonyakrémleves pirítottzöldségkockákkal (09,07,01,03,10.) párizsi pulykamellfilé (03,01,07.) zöldborsó főzelék (01,07.) E:3 637(Kj) 870(KCal) F: 40(g)Kol: 78(g)Sz: 70(g) Zsir: 66(g)Cuk: 19(g)Só:4,13(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 178(mg)	vegyes gyümölcsleves (01.) sült harcsafilé (01.) burgonyapüré (07.) E:3 534(Kj) 845(KCal) F: 41(g)Kol: 3(g)Sz:110(g) Zsir: 26(g)Cuk: 49(g)Só:2,52(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 448(mg)	grízgaluska leves (01,03,09,07,10.) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12.) E:2 269(Kj) 543(KCal) F: 23(g)Kol:114(g)Sz: 44(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:3,05(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 106(mg)	bojtárleves (09,12,01,03,07,10.) joghurtos őszibarackospite (07,01,03,06,08,11.) E:5 952(Kj) 1 424(KCal) F: 30(g)Kol:233(g)Sz:219(g) Zsir: 46(g)Cuk:123(g)Só:2,91(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 103(mg)
Uzsonna mátrai diákcsemege vajkrém natúr (07.) jégsapretek rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) E:1 935(Kj) 463(KCal) F: 14(g)Kol: 46(g)Sz: 49(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:2,29(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 37(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11.) banán E:2 312(Kj) 553(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 83(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 215(mg)	majonézes tojáskrém (03,07,10.) hónaposretek korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08.) E:1 083(Kj) 259(KCal) F: 10(g)Kol:175(g)Sz: 28(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 14(mg)	körözött (07.) vajretek rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08.) E:1 274(Kj) 305(KCal) F: 13(g)Kol: 24(g)Sz: 37(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 97(mg)	baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08.) alma E:1 971(Kj) 471(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 5(mg)