

Étlap (Iskola 7-10 (T-E-U))

2020.10.05 - 2020.10.11.

Hétfő 2020.10.05	Kedd 2020.10.06.	Szerda 2020.10.07.	Csütörtök 2020.10.08.	Péntek 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.) lecsós sertésragu (01,03,07,09,10.) főtt tészta (01,03.) E:2 603(Kj) 623(KCal) F: 24(g)Kol: 54(g)Sz: 74(g) Zsir: 26(g)Cuk: 6(g)Só:2,79(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 25(mg)	burgonyakrémleves pirítottzöldségkockákkal (09,07,01,03,10.) zöldborsó főzelék (01,07.) párizsi pulykamellfilé (03,01,07.) E:2 947(Kj) 705(KCal) F: 35(g)Kol: 70(g)Sz: 57(g) Zsir: 54(g)Cuk: 15(g)Só:3,30(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 146(mg)	vegyes gyümölcsleves (01.) sült harcsafilé (01.) burgonyapüré (07.) E:2 874(Kj) 688(KCal) F: 33(g)Kol: 2(g)Sz: 91(g) Zsir: 20(g)Cuk: 40(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 364(mg)	grízgaluska leves (01,03,09,07,10.) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12.) E:1 785(Kj) 427(KCal) F: 18(g)Kol: 91(g)Sz: 35(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:2,39(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 86(mg)	bojtárleves (09,12,01,03,07,10.) joghurtos őszibarackospite (07,01,03,06,08,11.) E:4 818(Kj) 1 153(KCal) F: 24(g)Kol:186(g)Sz:175(g) Zsir: 38(g)Cuk: 99(g)Só:2,33(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 82(mg)
Uzsonna mátrai diákcsemege vajkrém natúr (07.) jégscapretek 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:2 181(Kj) 522(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 76(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 182(mg)	majonéz 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)