

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

2021.09.13 - 2021.09.19.

Hétfő 2021.09.13	Kedd 2021.09.14.	Szerda 2021.09.15.	Csütörtök 2021.09.16.	Péntek 2021.09.17.
Tízórai csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajjízű (07.) méz E:1 863(Kj) 446(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 14(g)Cuk: 42(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 68(mg)	mátrai diákcsemege szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-vajjízű (07.) tv.paprika E:1 093(Kj) 261(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 31(mg)	lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) körte E:1 480(Kj) 354(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 66(mg)	cigánysonka margarin-multivitaminos (07.) paradicsom rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) E:1 555(Kj) 372(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 27(mg)	füstölt csirkemellsonka sajtkrém-natúr (07.) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) E:1 399(Kj) 335(KCal) F: 17(g)Kol: 18(g)Sz: 51(g) Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:1,96(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 237(mg)
Ebéd zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,) E:3 487(Kj) 834(KCal) F: 39(g)Kol:104(g)Sz: 78(g) Zsir: 40(g)Cuk: 7(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 297(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03,) tavaszi kacsarizottó (01,03,07,09,10,) vitaminsaláta E:2 376(Kj) 568(KCal) F: 33(g)Kol: 33(g)Sz: 97(g) Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:3,19(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 45(mg)	tavaszi leves (09,01,03,07,10,) rakott burgonya-kolbásszal,tojással (07,01,03,09,10,12,) csemege uborka E:3 546(Kj) 848(KCal) F: 28(g)Kol:356(g)Sz: 59(g) Zsir: 55(g)Cuk: 4(g)Só:10,24(g) Tel.Zs: 21(g)Ca: 169(mg)	kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) E:2 558(Kj) 612(KCal) F: 23(g)Kol: 90(g)Sz: 61(g) Zsir: 30(g)Cuk: 19(g)Só:4,01(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 69(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) túrós gombóc-édes tejföllel (01,03,06,07,08,11,) E:4 217(Kj) 1 009(KCal) F: 36(g)Kol: 88(g)Sz:133(g) Zsir: 38(g)Cuk: 33(g)Só:3,31(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 193(mg)
Uzsonna rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) kenőmájás (10,09,06,07,) uborka alma E:1 428(Kj) 342(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 41(mg)	teljeskiőrlésű vanília 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)	zala felvágott paradicsom rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) E:1 747(Kj) 418(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 27(mg)	krém túró milli (07.) nutribella fahéjjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08,) E:8 236(Kj) 1 970(KCal) F: 73(g)Kol: 0(g)Sz:292(g) Zsir: 54(g)Cuk:264(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 264(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)