

Étlap (iskola 7-10 (tízórai, ebéd, uzsonna))

2021.04.19 - 2021.04.25.

Hétfő 2021.04.19	Kedd 2021.04.20.	Szerda 2021.04.21.	Csütörtök 2021.04.22.	Péntek 2021.04.23.
Tízórai csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajjízú (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)	tejfölös túró (07,) kaliforniai paprika korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) E: 941(Kj) 225(KCal) F: 10(g)Kol: 17(g)Sz: 29(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 50(mg)	svájci kifli (01,03,07,06,08,11,) alma E: 956(Kj) 229(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 31(mg)	mogyorókrém (01,07,08,06,) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) 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)
Ebéd zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,)	grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) sertés rolád (03,01,07,09,10,06,08,11,) sárgarépa főzelék (01,03,07,09,10,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:2 114(Kj) 506(KCal) F: 20(g)Kol:113(g)Sz: 50(g) Zsir: 24(g)Cuk: 4(g)Só:3,05(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 96(mg)	burgonyakrémleves pirítottzöldségkockákkal (09,07,01,03,10,) lecsős sertésszelet (01,03,07,09,10,) barna rizs (01,03,07,09,10,) E:2 536(Kj) 607(KCal) F: 27(g)Kol: 3(g)Sz: 81(g) Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:3,16(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 40(mg)	trópusi gyümölcsleves (01,07,) rántott csirkecombfilé (01,03,06,07,08,11,) petrezselymes burgonya E:2 438(Kj) 583(KCal) F: 37(g)Kol:111(g)Sz: 65(g) Zsir: 18(g)Cuk: 17(g)Só:2,17(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 32(mg)	jókai bableves-lecsókolbásszal (07,09,01,03,10,12,) darázfészek (01,07,03,08,) E:4 935(Kj) 1 181(KCal) F: 28(g)Kol: 85(g)Sz:141(g) Zsir: 51(g)Cuk: 57(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 250(mg)
Uzsonna kenőmájás (10,09,06,07,) uborka teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,)	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)	mátrai diákcsemege paradicsom margarin-multivitaminos (07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) E:1 391(Kj) 333(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 11(mg)	rozkenyér TK (01,03,06,07,08,11,) pulykamell sonka margarin-vajjízú (07,) tv.paprika E:1 250(Kj) 299(KCal) F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 48(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)	baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) banán E:2 381(Kj) 570(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 132(mg)