

# Étlap ( Iskola 11-14 (T-E-U) )

2022.01.03 - 2022.01.09.

<b>Hétfő</b> 2022.01.03	<b>Kedd</b> 2022.01.04.	<b>Szerda</b> 2022.01.05.	<b>Csütörtök</b> 2022.01.06.	<b>Péntek</b> 2022.01.07.
<b>Tízórai</b> <b>félbarna kenyér 1kg/cs (01.)</b> <b>mátrai diákcsemege</b> <b>uborka</b> <b>margarin-multivitaminos (07.)</b>  E: 895(Kj) 214(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 5(mg)	<b>kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.)</b> <b>tejfölös túró (07.)</b> <b>uborka</b>  E:1 022(Kj) 244(KCal) F: 11(g)Kol: 17(g)Sz: 32(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 55(mg)	<b>szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.)</b> <b>kenőmájás (10,09,06,07.)</b> <b>tv.paprika</b>  E:1 181(Kj) 282(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 35(mg)	<b>tk. erdei gyümölcsös croissant (01.)</b>  E:1 693(Kj) 405(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 23(g)Cuk: 12(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>virslis roppanós</b> <b>ketchup</b> <b>tejeskifli (01,03,07,06,08,11.)</b>  E:1 297(Kj) 310(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 14(g)Cuk: 6(g)Só:1,99(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 45(mg)
<b>Ebéd</b> <b>karalábé leves (09,01,03,07,10.)</b> <b>sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10.)</b> <b>csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12.)</b> <b>rozkenyér TK - főzelékhez</b> <b>(01,03,06,07,08,11.)</b>  E:3 034(Kj) 726(KCal) F: 50(g)Kol: 47(g)Sz: 86(g) Zsir: 19(g)Cuk: 3(g)Só:7,67(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 69(mg)	<b>zöldborsó leves (09,01,03,07,10.)</b> <b>húsgombóc paradicsommártásban</b> <b>(01,03,07,09,10.)</b> <b>sós burgonya 1/2 adag</b>  E:2 720(Kj) 651(KCal) F: 26(g)Kol: 73(g)Sz: 77(g) Zsir: 25(g)Cuk: 16(g)Só:4,20(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 65(mg)	<b>erőleves (09,01,03,07,10,06.)</b> <b>rakott karfiol-sertéshússal</b> <b>(07,09,12,01,03,10.)</b> <b>narancs</b>  E:2 889(Kj) 691(KCal) F: 30(g)Kol:210(g)Sz: 48(g) Zsir: 41(g)Cuk: 3(g)Só:4,74(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 53(mg)	<b>trópusi gyümölcsleves (01,07.)</b> <b>rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>burgonyapüré (07.)</b>  E:3 134(Kj) 750(KCal) F: 33(g)Kol: 77(g)Sz: 82(g) Zsir: 31(g)Cuk: 22(g)Só:2,86(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 92(mg)	<b>csirkeraguleves (01,03,09,07,10.)</b> <b>grízestészta-baracklekvár (01,03.)</b>  E:2 806(Kj) 671(KCal) F: 27(g)Kol: 26(g)Sz:106(g) Zsir: 15(g)Cuk: 30(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 21(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>kakaós csiga (01,03,07,06,08,11.)</b> <b>banán</b>  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)	<b>sós percc 100g (01,03,07.)</b> <b>alma</b>  E:1 395(Kj) 334(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	<b>sajtos kifli (01,03,07,08,06,11.)</b> <b>gyümölcs joghurt (07.)</b>  E:1 382(Kj) 331(KCal) F: 10(g)Kol: 13(g)Sz: 64(g) Zsir: 6(g)Cuk: 17(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 186(mg)	<b>rozkenyér TK (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>sonkás szelet</b> <b>margarin-vajjízú (07.)</b> <b>kaliforniai paprika</b>  E:1 298(Kj) 310(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 27(mg)	<b>édes omlós pogácsa (01,07,03.)</b> <b>körte</b>  E:1 590(Kj) 380(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)