

Étlap (Iskola 11-14 (T-E-U))

2022.01.31 - 2022.02.06.

Hétfő 2022.01.31	Kedd 2022.02.01.	Szerda 2022.02.02.	Csütörtök 2022.02.03.	Péntek 2022.02.04.
Tízórai <p>pulykamell sonka margarin-multivitaminos (07.) kápia paprika rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 199(Kj) 287(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 34(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajjízú (07.) méz</p> <p>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)</p>	<p>tojáskrém (03,10,07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika</p> <p>E: 951(Kj) 228(KCal) F: 10(g)Kol:175(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg)</p>	<p>búrkifli áfonyás (01,03,07,06,08,11,)</p> <p>E:1 575(Kj) 377(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 52(mg)</p>	<p>körözött (07.) rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) jégcsapretek</p> <p>E:1 354(Kj) 324(KCal) F: 13(g)Kol: 24(g)Sz: 38(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 97(mg)</p>
Ebéd <p>vajgaluska leves (09,01,07,03,) bolognai spagetti (01,03,07,09,)</p> <p>E:3 692(Kj) 883(KCal) F: 38(g)Kol:135(g)Sz: 84(g) Zsir: 43(g)Cuk: 4(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 273(mg)</p>	<p>őszibarack krémleves (07,01,) harcsapaprikás (07,01,09,12,) túrós csusza (07,01,03,)</p> <p>E:3 172(Kj) 759(KCal) F: 42(g)Kol: 38(g)Sz: 87(g) Zsir: 27(g)Cuk: 24(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 349(mg)</p>	<p>paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12,) alma fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:2 545(Kj) 609(KCal) F: 25(g)Kol: 69(g)Sz: 63(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:3,28(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 110(mg)</p>	<p>erőleves (09,01,03,07,10,06,) marhapörkölt (09,12,) bulgur (01,03,07,09,10,) uborka saláta</p> <p>E:2 555(Kj) 611(KCal) F: 34(g)Kol: 71(g)Sz: 86(g) Zsir: 16(g)Cuk: 13(g)Só:5,08(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 43(mg)</p>	<p>sertés raguleves (09,01,03,07,10,) juci pite (01,03,07,08,)</p> <p>E:4 039(Kj) 966(KCal) F: 27(g)Kol:233(g)Sz:144(g) Zsir: 27(g)Cuk: 71(g)Só:2,07(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 90(mg)</p>
Uzsonna <p>sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) banán</p> <p>E:1 795(Kj) 430(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 165(mg)</p>	<p>sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-vajjízú (07.) jégcsapretek</p> <p>E:1 031(Kj) 247(KCal) F: 9(g)Kol: 30(g)Sz: 28(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>mátrai diákcsemege teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,)</p> <p>E:1 766(Kj) 423(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) kenőmájás (10,09,06,07,) uborka alma</p> <p>E:1 414(Kj) 338(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 43(mg)</p>	<p>rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjízú (07.) zala felvágott tv.paprika körte</p> <p>E:1 680(Kj) 402(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 45(mg)</p>