

Étlap (Iskola 11-14 (T-E-U))

2022.05.09 - 2022.05.15.

Hétfő 2022.05.09	Kedd 2022.05.10.	Szerda 2022.05.11.	Csütörtök 2022.05.12.	Péntek 2022.05.13.
Tízórai graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) mátrai diákcsemege sajtkrém-natúr (07,) uborka E:1 725(Kj) 413(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 248(mg)	almás csiga (01,03,06,07,08,11,) E:2 190(Kj) 524(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 26(g)Cuk: 13(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 0(mg)	virslis roppanós ketchup kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) E:1 436(Kj) 343(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 14(g)Cuk: 6(g)Só:2,25(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 48(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) körözött (07,) kaliforniai paprika E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 82(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) csirkemájpástétom (09,12,07,) uborka E:1 097(Kj) 263(KCal) F: 13(g)Kol:215(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 35(mg)
Ebéd karalábé leves (09,01,03,07,10,) húsos-spenótos penne (01,03,07,09,10,) E:2 717(Kj) 650(KCal) F: 27(g)Kol: 68(g)Sz: 63(g) Zsir: 32(g)Cuk: 5(g)Só:5,60(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 96(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10,) pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) vegyes savanyúság E:2 978(Kj) 712(KCal) F: 27(g)Kol: 56(g)Sz: 87(g) Zsir: 28(g)Cuk: 20(g)Só:3,23(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 22(mg)	magyaros karfiolleves (09,07,01,03,) párizsi pulykamellfilé (03,01,07,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) őszibarack befőtt E:3 873(Kj) 927(KCal) F: 37(g)Kol:146(g)Sz: 85(g) Zsir: 67(g)Cuk: 9(g)Só:2,93(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 68(mg)	fahéjas almaleves (01,07,) paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12,) nokedli (01,03,) csemege uborka E:4 445(Kj) 1 063(KCal) F: 47(g)Kol: 76(g)Sz:189(g) Zsir: 35(g)Cuk: 33(g)Só:6,80(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 53(mg)	sertés raguleves (09,01,03,07,10,) túrós lepény (01,07,03,) E:4 137(Kj) 990(KCal) F: 43(g)Kol:171(g)Sz:133(g) Zsir: 51(g)Cuk: 55(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 250(mg)
Uzsonna édes omlós pogácsa (01,07,03,) banán E:2 055(Kj) 492(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 165(mg)	cigánysonka lapka sajt (07,) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) tv.paprika E:2 908(Kj) 696(KCal) F: 34(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 44(g)Cuk: 9(g)Só:6,70(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 4(mg)	krémtúró milli (07,) nutribella fahéjas-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)	sajtos turista (07,) félbarna kenyér 1kg/cs (01,) margarin-vajjízú (07,) vajretek E: 226(Kj) 54(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) banán 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)