

Étlap (Iskola 7-10 (T-E-U))

2022.01.03 - 2022.01.09.

Hétfő 2022.01.03	Kedd 2022.01.04.	Szerda 2022.01.05.	Csütörtök 2022.01.06.	Péntek 2022.01.07.
Tízórai félbarna kenyér 1kg/cs (01.) mátrai diákcsemege uborka margarin-multivitaminos (07.) 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)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) tejfölös túró (07.) uborka 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)	szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) kenőmájás (10,09,06,07.) tv.paprika 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)	tk. erdei gyümölcsös croissant (01.) 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)	virslis roppanós ketchup tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) 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)
Ebéd karalábé leves (09,01,03,07,10,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12,) rozkenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:2 605(Kj) 623(KCal) F: 43(g)Kol: 39(g)Sz: 76(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:6,32(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 59(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) sós burgonya 1/2 adag E:2 162(Kj) 517(KCal) F: 21(g)Kol: 58(g)Sz: 61(g) Zsir: 20(g)Cuk: 13(g)Só:3,36(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 51(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) rakott karfiol-sertéshússal (07,09,12,01,03,10,) narancs E:2 364(Kj) 566(KCal) F: 25(g)Kol:193(g)Sz: 41(g) Zsir: 33(g)Cuk: 2(g)Só:3,82(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 51(mg)	trópusi gyümölcsleves (01,07,) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) burgonyapüré (07.) E:2 629(Kj) 629(KCal) F: 29(g)Kol: 65(g)Sz: 68(g) Zsir: 26(g)Cuk: 18(g)Só:2,32(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 77(mg)	csirkeraguleves (01,03,09,07,10,) grízestészta-baracklekvár (01,03,) E:2 365(Kj) 566(KCal) F: 23(g)Kol: 22(g)Sz: 91(g) Zsir: 12(g)Cuk: 24(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 18(mg)
Uzsonna kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) banán E:2 181(Kj) 522(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 76(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 182(mg)	sós perec 100g (01,03,07,) alma 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)	sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) gyümölcs joghurt (07,) 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)	rozkenyér TK (01,03,06,07,08,11,) sonkás szelet margarin-vajjízú (07,) kaliforniai paprika 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)	édes omlós pogácsa (01,07,03,) körte 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)