

Étlap (Iskola 7-10 (T-E-U))

2022.01.24 - 2022.01.30.

Hétfő 2022.01.24	Kedd 2022.01.25.	Szerda 2022.01.26.	Csütörtök 2022.01.27.	Péntek 2022.01.28.
Tízórai fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) méz margarin-multivitaminos (07.) E:2 103(Kj) 503(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 14(g)Cuk: 36(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 68(mg)	kenőmájás (10,09,06,07.) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) uborka E:1 298(Kj) 310(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 38(mg)	virslis roppanós ketchup sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) E:1 651(Kj) 395(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 49(mg)	trappista sajt (07.) graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjízú (07.) E:1 442(Kj) 345(KCal) F: 16(g)Kol: 43(g)Sz: 42(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,98(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 263(mg)	mátrai diákcsemege rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) kaliforniai paprika E:1 789(Kj) 428(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 27(mg)
Ebéd grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) vadas sertésszelet (10,09,07,01,03,) főtt tészta (01,03,) E:2 458(Kj) 588(KCal) F: 31(g)Kol: 43(g)Sz: 75(g) Zsir: 19(g)Cuk: 5(g)Só:3,61(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 66(mg)	lebbencs leves (09,12,01,03,07,10,) zöldborsó főzelék (01,07,) párizsi pulykamellfilé (03,01,07,) banán fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:3 648(Kj) 873(KCal) F: 39(g)Kol:123(g)Sz: 92(g) Zsir: 54(g)Cuk: 15(g)Só:3,68(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 272(mg)	zöldbab leves (01,03,07,09,10,) paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12,) uborka saláta roszkenyér TK (01,03,06,07,08,11,) E:3 340(Kj) 799(KCal) F: 22(g)Kol: 63(g)Sz:100(g) Zsir: 31(g)Cuk: 12(g)Só:5,75(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 102(mg)	vegyes gyümölcsleves (01.) sajtszósos halszelet (04,01,07,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) E:1 771(Kj) 424(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 4(g)Cuk: 34(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg)	kacsaraguleves (01,03,09,07,10,) mogyorókrémés minigombóc (01,03,06,07,08,11,) E:2 167(Kj) 518(KCal) F: 15(g)Kol: 4(g)Sz: 98(g) Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:2,65(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 23(mg)
Uzsonna marha párizsi teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika E:1 723(Kj) 412(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 31(mg)	kisdobozos madártej 200ml (07.) sajtos csiga 90g (01,07,03,06,08,11,) E:1 537(Kj) 368(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 19(g)Cuk: 14(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 50(mg)	vajkrém-magyaros (07.) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) tv.paprika alma E:1 194(Kj) 286(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 19(mg)	teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) banán E:1 729(Kj) 414(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 132(mg)	édes omlós pogácsa (01,07,03,) alma E:1 514(Kj) 362(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)