

Étlap (Iskola 7-10 (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) 227(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:3 042(Kj) 728(KCal) F: 31(g)Kol:108(g)Sz: 71(g) Zsir: 35(g)Cuk: 3(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 226(mg)</p>	<p>őszibarack krémleves (07,01,) harcsapaprikás (07,01,09,12,) túrós csusza (07,01,03,)</p> <p>E:2 537(Kj) 607(KCal) F: 34(g)Kol: 30(g)Sz: 69(g) Zsir: 21(g)Cuk: 19(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 279(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:2 077(Kj) 497(KCal) F: 20(g)Kol: 55(g)Sz: 54(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:2,65(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 91(mg)</p>	<p>erőleves (09,01,03,07,10,06,) marhapörkölt (09,12,) bulgur (01,03,07,09,10,) uborka saláta</p> <p>E:2 171(Kj) 519(KCal) F: 28(g)Kol: 57(g)Sz: 74(g) Zsir: 13(g)Cuk: 11(g)Só:4,38(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 36(mg)</p>	<p>sertés raguleves (09,01,03,07,10,) juci pite (01,03,07,08,)</p> <p>E:3 244(Kj) 776(KCal) F: 22(g)Kol:186(g)Sz:115(g) Zsir: 22(g)Cuk: 57(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 73(mg)</p>
Uzsonna <p>sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) banán</p> <p>E:1 664(Kj) 398(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 132(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>