

Étlap (Iskola 7-10 (T-E-U))

2022.03.14 - 2022.03.20.

Hétfő 2022.03.14	Kedd 2022.03.15.	Szerda 2022.03.16.	Csütörtök 2022.03.17.	Péntek 2022.03.18.
Tízórai		<p>mátrai diákcsemege sajtkrém-natúr (07.) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,)</p> <p>E:1 342(Kj) 321(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 247(mg)</p>	<p>főtt tojás (03.) margarin-multivitaminos (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika</p> <p>E:1 262(Kj) 302(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 30(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 35(mg)</p>	<p>virslis roppanós sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) ketchup</p> <p>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)</p>
Ebéd		<p>pórékrémleves (09,07,01,03,10,) lecsós sertésszelet (01,03,07,09,10,) barna rizs (01,03,07,09,10,)</p> <p>E:2 586(Kj) 619(KCal) F: 28(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 23(g)Cuk: 6(g)Só:3,12(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 198(mg)</p>	<p>csirkegulyásleves (09,01,03,07,10,12,) rakott kelkáposzta-sertéshússal (07,01,03,09,10,12,)</p> <p>E:2 584(Kj) 618(KCal) F: 35(g)Kol:204(g)Sz: 40(g) Zsir: 36(g)Cuk: 2(g)Só:2,97(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 193(mg)</p>	<p>betyárleves (09,03,01,07,10,12,) almáslinzer (01,07,03,)</p> <p>E:3 485(Kj) 834(KCal) F: 22(g)Kol:110(g)Sz:109(g) Zsir: 30(g)Cuk: 34(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 72(mg)</p>
Üzsonna		<p>túrós táská (01,07,03,06,08,11,) alma</p> <p>E:1 427(Kj) 341(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 35(mg)</p>	<p>baromfi párizsi teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) alma tv.paprika</p> <p>E:1 839(Kj) 440(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 36(mg)</p>	<p>briós (01,03,07,06,08,11,) tejszelet</p> <p>E: 855(Kj) 205(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>