

Étlap (Iskola 7-10 (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:2 177(Kj) 521(KCal) F: 22(g)Kol: 55(g)Sz: 50(g) Zsir: 26(g)Cuk: 4(g)Só:4,48(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 77(mg) | paradicsom leves (01,09,03,07,10,) pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) vegyes savanyúság E:2 396(Kj) 573(KCal) F: 22(g)Kol: 45(g)Sz: 70(g) Zsir: 22(g)Cuk: 16(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 18(mg) | magyaros karfiolleves (09,07,01,03,) párizsi pulykamellfilé (03,01,07,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) őszibarack befőtt E:3 018(Kj) 722(KCal) F: 31(g)Kol:124(g)Sz: 64(g) Zsir: 55(g)Cuk: 8(g)Só:2,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 54(mg) | fahéjas almaleves (01,07,) paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12,) nokedli (01,03,) csemege uborka E:3 679(Kj) 880(KCal) F: 39(g)Kol: 65(g)Sz:156(g) Zsir: 29(g)Cuk: 27(g)Só:5,52(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 44(mg) | sertés raguleves (09,01,03,07,10,) túrós lepény (01,07,03,) E:3 854(Kj) 922(KCal) F: 40(g)Kol:153(g)Sz:122(g) Zsir: 48(g)Cuk: 50(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 21(g)Ca: 233(mg) |
| Uzsonna édes omlós pogácsa (01,07,03,) banán E:1 924(Kj) 460(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 132(mg) | cigánysonka lapka sajt (07.) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) tv.paprika E:1 942(Kj) 465(KCal) F: 23(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 25(g)Cuk: 5(g)Só:4,20(g) Tel.Zs: 14(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:2 181(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) |