

Étlap (iskola 11-14 (tízórai,ebéd,uzsonna))

2022.03.28 - 2022.04.03.

Hétfő 2022.03.28	Kedd 2022.03.29.	Szerda 2022.03.30.	Csütörtök 2022.03.31.	Péntek 2022.04.01.
Tízórai mátrai diákcsemege tv.paprika margarin-multivitaminos (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01.03,06,07,08,11.) E:1 790(Kj) 428(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 31(mg)	tojáskrém (03,10,07.) graham zsemle TK (01.03,06,07,08,11.) hónaposretek E:1 024(Kj) 245(KCal) F: 11(g)Kol:175(g)Sz: 33(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 44(mg)	félbarna kenyér 1kg/cs (01.) fűstöltésű olaszfelvágott margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika E:1 023(Kj) 245(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 7(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 4(mg)	pulykamell sonka margarin-vajjút (07.) vizes zsemle (01.03,06,07,08,11.) kaliforniai paprika E: 849(Kj) 203(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 30(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg)	sajtos csiga 90g (01,07,03,06,08,11.) kisdobozos mádartej 200ml (07.) 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)
Ebéd zöldborsó leves (09,01,03,07,10.) bolognai spagetti (01,03,07,09.) E:3 487(Kj) 834(KCal) F: 39(g)Kol:104(g)Sz: 78(g) Zsir: 40(g)Cuk: 7(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 297(mg)	zöldség leves (09,01,03.) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10.) sós burgonya 1/2 adag E:2 534(Kj) 606(KCal) F: 23(g)Kol: 76(g)Sz: 69(g) Zsir: 25(g)Cuk: 12(g)Só:3,08(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 39(mg)	zöldbab leves (01,03,07,09,10.) sült harcsafilé (01.) bulgur (01,03,07,09,10.) uborka saláta E:3 239(Kj) 775(KCal) F: 47(g)Kol: 4(g)Sz: 96(g) Zsir: 22(g)Cuk: 14(g)Só:4,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 431(mg)	csirkeraguleves (01,03,09,07,10.) meggyesnúdli mákbundában (01,03,07,05.) alma E:4 113(Kj) 984(KCal) F: 34(g)Kol: 26(g)Sz:132(g) Zsir: 34(g)Cuk: 27(g)Só:4,03(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 308(mg)	sertés raguleves (09,01,03,07,10.) rizseslecső-virslivel (01,03,07,09,10.) túró rudi (07,06,05.) E:17 953(Kj) 4 295(KCal) F:121(g)Kol: 45(g)Sz:471(g) Zsir:212(g)Cuk:376(g)Só:5,50(g) Tel.Zs:160(g)Ca: 144(mg)
Uzsonna tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) kockasajt (07.) alma E:2 195(Kj) 525(KCal) F: 22(g)Kol:280(g)Sz: 45(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:4,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 31(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) kenőmájás (10,09,06,07.) 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)	lekváros bukta (01,03,07,06,08,11.) alma E:1 404(Kj) 336(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 57(mg)	sós pereg 100g (01,03,07.) banán E:1 936(Kj) 463(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 87(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 165(mg)	bécsi felvágott margarinos kenyér szeletelt (01.) vajkrém natúr (07.) E: 463(Kj) 111(KCal) F: 3(g)Kol: 46(g)Sz: 3(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 10(mg)