

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

2022.04.04 - 2022.04.10.

<b>Hétfő</b> 2022.04.04	<b>Kedd</b> 2022.04.05.	<b>Szerda</b> 2022.04.06.	<b>Csütörtök</b> 2022.04.07.	<b>Péntek</b> 2022.04.08.
<b>Tízórai</b> csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) méz  E:2 114(Kj) 506(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 14(g)Cuk: 42(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 68(mg)	<b>füstöltizű olaszfelvágott kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) margarin-vajizű (07.)</b>  E:1 313(Kj) 314(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 29(mg)	<b>tojásrántotta (03,07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika</b>  E:2 242(Kj) 536(KCal) F: 27(g)Kol:758(g)Sz: 31(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 101(mg)	<b>baromfi párizsi félbarna kenyér 1kg/cs (01,) sajtkrém-natúr (07,) hónaposretek</b>  E: 852(Kj) 204(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 9(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 220(mg)	<b>virslis roppanós sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) ketchup</b>  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)
<b>Ebéd</b> erőleves (09,01,03,07,10,06,) borsos sertéstokány (09,12,01,03,07,10,) bulgur (01,03,07,09,10,)	<b>nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) finomfőzelék (01,07,03,09,10,) sertés rolád (03,01,07,09,10,06,08,11,)</b>	<b>karfiolleves (09,01,03,07,10,) pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) káposzta saláta</b>	<b>vajgaluska leves (09,01,07,03,) csirke gyros salátával, öntettel (01,03,07,09,10,) párolt rizs</b>	<b>frankfurtileves (07,01,09,12,03,10,) omlóskocka-áfonyás TK (01,07,03,)</b>
E:2 504(Kj) 599(KCal) F: 27(g)Kol: 63(g)Sz: 74(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,91(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 31(mg)	E:2 954(Kj) 707(KCal) F: 30(g)Kol: 92(g)Sz: 79(g) Zsir: 30(g)Cuk: 19(g)Só:8,69(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 129(mg)	E:2 941(Kj) 703(KCal) F: 28(g)Kol: 56(g)Sz: 83(g) Zsir: 29(g)Cuk: 10(g)Só:6,03(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 64(mg)	E:3 354(Kj) 802(KCal) F: 50(g)Kol: 91(g)Sz: 90(g) Zsir: 27(g)Cuk: 4(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 143(mg)	E:2 713(Kj) 649(KCal) F: 14(g)Kol: 4(g)Sz: 73(g) Zsir: 33(g)Cuk: 45(g)Só:3,53(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 54(mg)
<b>Uzsonna</b> izes sonka margarin-multivitaminos (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika	<b>sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) ivójoghurt Jogobella 250g (07.)</b>	<b>briós (01,03,07,06,08,11,) banán</b>	<b>tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kockasajt (07,)</b>	<b>mátrai diákcsemege kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) margarin-multivitaminos (07,) uborka</b>
E:1 320(Kj) 316(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)	E:1 227(Kj) 294(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 3(g)Cuk: 14(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 30(mg)	E:1 513(Kj) 362(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 165(mg)	E:2 078(Kj) 497(KCal) F: 22(g)Kol:280(g)Sz: 39(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:4,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 26(mg)	E:1 713(Kj) 410(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 32(mg)