

Étlap (iskola 7-10 (tízórai,ebéd,uzsonna))

2022.03.07 - 2022.03.13.

Hétfő 2022.03.07	Kedd 2022.03.08.	Szerda 2022.03.09.	Csütörtök 2022.03.10.	Péntek 2022.03.11.
Tízórai kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) zala felvágott margarin-vajjízú (07.) paradicsom E:1 207(Kj) 289(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) margarin-vajjízú (07.) sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) uborka E:1 080(Kj) 258(KCal) F: 10(g)Kol: 30(g)Sz: 31(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 34(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tojáskrém (03,10,07,) hónaposretek E: 943(Kj) 226(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: 27(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) mini dzsem E:1 601(Kj) 383(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 72(g) Zsir: 6(g)Cuk: 22(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 52(mg)	csirkemájpástétom (09,12,07,) tv.paprika szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) E: 980(Kj) 234(KCal) F: 12(g)Kol:215(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 32(mg)
Ebéd nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) pulyka aprópecsenye (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,) E:2 807(Kj) 671(KCal) F: 38(g)Kol: 48(g)Sz: 78(g) Zsir: 22(g)Cuk: 3(g)Só:3,61(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 16(mg)	karalábé leves (09,01,03,07,10,) rakott cukkini-sertéshússal (07,01,03,09,10,) E:2 709(Kj) 648(KCal) F: 27(g)Kol:214(g)Sz: 45(g) Zsir: 40(g)Cuk: 3(g)Só:4,60(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 250(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03,) búboshús (03,01,06,07,08,11,09,10,) zöldbab főzelék (07,01,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:2 684(Kj) 642(KCal) F: 40(g)Kol:166(g)Sz: 54(g) Zsir: 29(g)Cuk: 4(g)Só:3,21(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 180(mg)	zöldség leves (09,01,03,) tejfölös-borsós csirkeragu (01,07,03,09,10,) párolt rizs túrós rudi (07,06,05,) E:17 086(Kj) 4 087(KCal) F:122(g)Kol: 45(g)Sz:461(g) Zsir:193(g)Cuk:372(g)Só:2,84(g) Tel.Zs:152(g)Ca: 124(mg)	magyaros burgonyaleves (09,12,01,03,07,10,) túrós gombóc-édes tejföllel (01,03,06,07,08,11,) E:3 248(Kj) 777(KCal) F: 21(g)Kol: 40(g)Sz:113(g) Zsir: 27(g)Cuk: 26(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 149(mg)
Uzsonna tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) sajtkrém-natúr (07,) banán E:1 361(Kj) 326(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 6(g)Cuk: 3(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 378(mg)	hajtogatottrétes-túrós (01,03,07,06,08,11,) alma E:1 115(Kj) 267(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 5(mg)	kisdobozos kakaó 200ml (07,) sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) E:1 431(Kj) 342(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 18(g)Cuk: 11(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) pulykamell sonka kápia paprika margarin-vajjízú (07,) E: 948(Kj) 227(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 34(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) mátrai diákcsemege tv.paprika margarin-multivitaminos (07,) narancs E:1 962(Kj) 469(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 75(mg)