

Étlap (középiskol 15-18 (reggeli,ebéd,

2022.02.21 - 2022.02.27.

Hétfő 2022.02.21	Kedd 2022.02.22.	Szerda 2022.02.23.	Csütörtök 2022.02.24.	Péntek 2022.02.25.
Reggeli mátrai diákcsemege teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjű (07,) paradicsom citromos tea E:2 007(Kj) 480(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 33(g)Cuk: 7(g)Só:2,45(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 27(mg)	virslis roppanós ketchup kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) körte rostos narancslé E:2 547(Kj) 609(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 93(g) Zsir: 16(g)Cuk: 17(g)Só:3,36(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 91(mg)	vajkrém-zöldfűszeres (07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) fűstöltésű olaszfelvágott tv.paprika gyümölcs tea - koll. E:2 778(Kj) 665(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 26(g)Cuk: 9(g)Só:2,68(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 42(mg)	baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) karamellás tej (07,) E:2 439(Kj) 583(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 46(g) Zsir: 38(g)Cuk: 19(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 240(mg)	gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tej (07,) E:1 822(Kj) 436(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 76(g) Zsir: 9(g)Cuk: 38(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)
Ebéd brokkoli krémleves (07,01,03,09,10,) hentes tokány (01,03,07,09,10,) bulgur (01,03,07,09,10,) E:3 014(Kj) 721(KCal) F: 33(g)Kol: 64(g)Sz: 84(g) Zsir: 31(g)Cuk: 2(g)Só:5,74(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 149(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) paprikásburgonya-lecsókolbásszal - noked (01,03,07,09,10,12,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) túrós rudi (07,06,05,) E:18 667(Kj) 4 466(KCal) F:131(g)Kol: 93(g)Sz:511(g) Zsir:216(g)Cuk:375(g)Só:8,08(g) Tel.Zs:162(g)Ca: 183(mg)	kacsaraguleves (01,03,09,07,10,) trópusi gyümölcsrizs (07,) E:2 699(Kj) 646(KCal) F: 21(g)Kol: 44(g)Sz: 97(g) Zsir: 19(g)Cuk: 38(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 502(mg)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) harcsa falatok (04,07,01,) zöldborsó főzelék (01,07,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:3 877(Kj) 927(KCal) F: 27(g)Kol: 5(g)Sz: 96(g) Zsir: 47(g)Cuk: 26(g)Só:4,36(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 190(mg)	palócleves (09,07,01,12,03,10,) hajtogatotttrétes-meggyes (01,03,06,07,08,11,) E:2 198(Kj) 526(KCal) F: 15(g)Kol: 42(g)Sz: 50(g) Zsir: 29(g)Cuk: 20(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 41(mg)
Vacsora rakott tészta sonkás-tejfölös (07,03,01,) citromos tea E:6 130(Kj) 1 466(KCal) F: 47(g)Kol:245(g)Sz:108(g) Zsir: 95(g)Cuk: 25(g)Só:5,11(g) Tel.Zs: 36(g)Ca: 682(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajjű (07,) méz alma gyümölcs tea E:2 314(Kj) 554(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz:110(g) Zsir: 20(g)Cuk: 55(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 81(mg)	grízestészta-baracklekvár (01,03,) rostos őszibaracklé E:2 794(Kj) 668(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz:125(g) Zsir: 11(g)Cuk: 38(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)	lecsókolbász mustár (10,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea E:1 786(Kj) 427(KCal) F: 13(g)Kol: 60(g)Sz: 37(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:3,25(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 26(mg)	