

Étlap (középiskol 15-18 (reggeli,ebéd,

2021.10.04 - 2021.10.10.

<i>Hétfő</i> 2021.10.04	<i>Kedd</i> 2021.10.05.	<i>Szerda</i> 2021.10.06.	<i>Csütörtök</i> 2021.10.07.	<i>Péntek</i> 2021.10.08.
Reggeli teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (07,01,) <p>E:1 825(Kj) 437(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 38(g) Zsir: 27(g)Cuk: 16(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 240(mg)</p>	vajkrém natúr (07,) uborka korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) citromos tea <p>E:1 834(Kj) 439(KCal) F: 12(g)Kol: 69(g)Sz: 64(g) Zsir: 13(g)Cuk: 9(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 21(mg)</p>	gyümölcs joghurt (07,) sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) citromos tea <p>E:4 455(Kj) 1 066(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:157(g) Zsir: 32(g)Cuk:101(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 186(mg)</p>	tojásrántotta (03,07,) kápia paprika fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea <p>E:3 280(Kj) 785(KCal) F: 38(g)Kol:1 010(g)Sz: 54(g) Zsir: 48(g)Cuk: 5(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 113(mg)</p>	áfonyás szív (01,03,07,06,08,11,) rostos narancslé <p>E:1 689(Kj) 404(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 0(mg)</p>
Ebéd paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) harcsapaprikás (07,01,09,12,) főtt tészta (01,03,) <p>E:3 272(Kj) 783(KCal) F: 41(g)Kol: 9(g)Sz:101(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:4,61(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 322(mg)</p>	tavaszi leves (09,01,03,07,10,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) sós burgonya 1/2 adag fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) <p>E:4 051(Kj) 969(KCal) F: 38(g)Kol: 89(g)Sz:125(g) Zsir: 32(g)Cuk: 6(g)Só:6,25(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 70(mg)</p>	karfiolleves (09,01,03,07,10,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) <p>E:3 524(Kj) 843(KCal) F: 41(g)Kol: 75(g)Sz: 80(g) Zsir: 38(g)Cuk: 2(g)Só:8,01(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 79(mg)</p>	grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) csirke gyros salátával, öntettel (01,03,07,09,10,) párolt rizs 1/2 adag <p>E:2 699(Kj) 646(KCal) F: 57(g)Kol:123(g)Sz: 61(g) Zsir: 20(g)Cuk: 5(g)Só:4,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 172(mg)</p>	pulykaraguleves (09,01,03,) meggyesnúdli mákbundában (01,03,07,05,) alma <p>E:4 473(Kj) 1 070(KCal) F: 35(g)Kol: 20(g)Sz:134(g) Zsir: 41(g)Cuk: 17(g)Só:4,09(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 410(mg)</p>
Vacsora hamburger táboros (10,07,) gyümölcs tea <p>E: 562(Kj) 134(KCal) F: 7(g)Kol: 27(g)Sz: 11(g) Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 151(mg)</p>	sajtós-tejfölös spagetti (07,01,03,) alma rostos őszibaracklé <p>E:3 474(Kj) 831(KCal) F: 29(g)Kol: 88(g)Sz: 95(g) Zsir: 37(g)Cuk: 9(g)Só:3,14(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 443(mg)</p>	virslis roppanós ketchup fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea <p>E:1 977(Kj) 473(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)</p>	bolognai spagetti (01,03,07,09,) gyümölcs tea <p>E:3 705(Kj) 886(KCal) F: 40(g)Kol:123(g)Sz: 79(g) Zsir: 46(g)Cuk: 8(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 313(mg)</p>	