

# Étlap ( középiskol 15-18 (reggeli, ebéd,

2021.09.27 - 2021.10.03.

<b>Hétfő</b> 2021.09.27	<b>Kedd</b> 2021.09.28.	<b>Szerda</b> 2021.09.29.	<b>Csütörtök</b> 2021.09.30.	<b>Péntek</b> 2021.10.01.
<b>Reggeli</b> körözött (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) jégcsapretek citromos tea  E:1 997(Kj) 478(KCal) F: 19(g)Kol: 34(g)Sz: 61(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 153(mg)	<b>teljeskiőrlésű tepertős pogácsa</b> (01,03,06,07,08,11.) tejeskávé (07,01.)  E:2 323(Kj) 556(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 64(g) Zsir: 27(g)Cuk: 17(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	<b>áfonyás szív</b> (01,03,07,06,08,11.) vanília tej (07.)  E:2 224(Kj) 532(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 63(g) Zsir: 27(g)Cuk: 28(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 240(mg)	<b>zöldséges omlott</b> (03,07.) kápia paprika teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) tejeskávé (07,01.)  E:4 151(Kj) 993(KCal) F: 56(g)Kol:817(g)Sz: 73(g) Zsir: 53(g)Cuk: 19(g)Só:4,24(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 620(mg)	<b>csikos kalács</b> (01,03,07,06,08,11.) málnalekvár margarin-vajízú (07.) kakaó (07.)  E:2 455(Kj) 587(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 95(g) Zsir: 25(g)Cuk: 49(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 295(mg)
<b>Ebéd</b> karalábé leves (09,01,03,07,10.) pásztorharonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12.) káposzta saláta  E:3 480(Kj) 832(KCal) F: 33(g)Kol: 69(g)Sz: 98(g) Zsir: 34(g)Cuk: 13(g)Só:7,54(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 74(mg)	<b>magyaros karfiolleves</b> (09,07.) burgonyafőzelék (01,07,03,09,10.) sült csirkecomb fehér kenyér szelettel (01,03,06,07,08,11.)  E:3 726(Kj) 892(KCal) F: 40(g)Kol: 76(g)Sz: 61(g) Zsir: 47(g)Cuk: 1(g)Só:4,24(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 68(mg)	<b>májgaluska leves</b> (09,03,01,07,10,06,08,11.) mézes mustáros sertés ragu (10.) bulgur (01,03,07,09,10.)  E:3 656(Kj) 875(KCal) F: 40(g)Kol:319(g)Sz: 92(g) Zsir: 41(g)Cuk: 6(g)Só:4,34(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 48(mg)	<b>krémsajtos póréleves</b> (07,01,03,09,10.) csirkepaprikás (09,12,01,03,07,10.) főtt tészta (01,03.) uborka saláta  E:4 032(Kj) 965(KCal) F: 62(g)Kol: 69(g)Sz:113(g) Zsir: 30(g)Cuk: 20(g)Só:6,66(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 337(mg)	<b>palócleves</b> (09,07,01,12,03,10.) aranygaluska (01,03,07,08.) vaníliásodó (07.)  E:7 137(Kj) 1 707(KCal) F: 49(g)Kol:122(g)Sz:217(g) Zsir: 61(g)Cuk: 71(g)Só:2,18(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 500(mg)
<b>Vacsora</b> prézlis núdli (01,03,06,07,08,11.) citromos tea  E:3 286(Kj) 786(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz:131(g) Zsir: 5(g)Cuk: 28(g)Só:3,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 12(mg)	<b>túrós csusza, tejföl, pörcc</b> (01,03,07.) gyümölcs tea  E:3 900(Kj) 933(KCal) F: 24(g)Kol: 55(g)Sz: 88(g) Zsir: 54(g)Cuk: 9(g)Só:3,89(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 170(mg)	<b>rántott sajt</b> (07,01,03,06,08,11.) sült burgonya tartár mártás (07,03,10.) gyümölcs tea  E:10 624(Kj) 2 542(KCal) F: 39(g)Kol:318(g)Sz: 82(g) Zsir:230(g)Cuk: 18(g)Só:5,10(g) Tel.Zs: 35(g)Ca: 742(mg)	<b>bundáskenyér</b> (01,03,06,07,08,11.) citromos tea  E:6 482(Kj) 1 551(KCal) F: 29(g)Kol:651(g)Sz: 71(g) Zsir:130(g)Cuk: 8(g)Só:3,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 66(mg)	