

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

2021.10.18 - 2021.10.24.

<i>Hétfő</i> 2021.10.18	<i>Kedd</i> 2021.10.19.	<i>Szerda</i> 2021.10.20.	<i>Csütörtök</i> 2021.10.21.	<i>Péntek</i> 2021.10.22.
<p><b>Reggeli</b></p> <p>csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) teavaj (07.) kakaó (07.)</p> <p>E:3 013(Kj) 721(KCal) F: 14(g)Kol:101(g)Sz: 74(g) Zsir: 40(g)Cuk: 29(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 25(g)Ca: 304(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű tepertős pogácsa (01,03,06,07,08,11,) alma karamellás tej (07.)</p> <p>E:2 402(Kj) 575(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 69(g) Zsir: 27(g)Cuk: 17(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 245(mg)</p>	<p>baromfi párizsi kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) uborka gyümölcs tea</p> <p>E:2 567(Kj) 614(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 29(g)Cuk: 5(g)Só:2,58(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 64(mg)</p>	<p>körözött (07.) korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) tv.paprika gyümölcs tea</p> <p>E:1 942(Kj) 465(KCal) F: 19(g)Kol: 34(g)Sz: 62(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 106(mg)</p>	<p>vajkrém-magyaros (07.) paradicsom teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea</p> <p>E:1 698(Kj) 406(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 14(g)Cuk: 9(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 42(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p>zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) csirkepaprikás (09,12,01,03,07,10,) nokedli (01,03,) uborka saláta</p> <p>E:4 032(Kj) 965(KCal) F: 83(g)Kol: 71(g)Sz:166(g) Zsir: 23(g)Cuk: 20(g)Só:5,86(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 91(mg)</p>	<p>tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) tölkfőzelék (07,01,) sertés rolád (03,01,07,09,10,06,08,11,) túró rudi (07,06,05.) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:18 252(Kj) 4 367(KCal) F:126(g)Kol:130(g)Sz:471(g) Zsir:217(g)Cuk:375(g)Só:5,99(g) Tel.Zs:161(g)Ca: 163(mg)</p>	<p>trópusi gyümölcsleves (01,07,) dubarry sertésszelet (01,07,08,03,09,10,) burgonyapüré (07.)</p> <p>E:4 377(Kj) 1 047(KCal) F: 49(g)Kol: 58(g)Sz: 94(g) Zsir: 51(g)Cuk: 37(g)Só:4,39(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 369(mg)</p>	<p>paradicsom leves (01,09,03,07,10,) tavaszi csirkerizottó (01,03,07,09,10,) vitaminsaláta</p> <p>E:3 553(Kj) 850(KCal) F: 38(g)Kol: 40(g)Sz:139(g) Zsir: 14(g)Cuk: 37(g)Só:15,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 39(mg)</p>	<p>jókai bableves-lecsókolbásszal (07,09,01,03,10,12,) sárgarépás pite (03,08,01,06,07,11,)</p> <p>E:4 693(Kj) 1 123(KCal) F: 33(g)Kol:444(g)Sz:142(g) Zsir: 45(g)Cuk: 87(g)Só:3,65(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 192(mg)</p>
<p><b>Vacsora</b></p> <p>bundáskenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea</p> <p>E:6 586(Kj) 1 576(KCal) F: 30(g)Kol:651(g)Sz: 76(g) Zsir:130(g)Cuk: 5(g)Só:3,48(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 66(mg)</p>	<p>lángos tejfölös-sajtos (01,07,) citromos tea</p> <p>E:7 831(Kj) 1 874(KCal) F: 24(g)Kol: 66(g)Sz: 99(g) Zsir:149(g)Cuk: 9(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 339(mg)</p>	<p>zöldborsó főzelék (01,07,) sült virsli fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) citromos tea</p> <p>E:5 176(Kj) 1 238(KCal) F: 41(g)Kol: 5(g)Sz: 91(g) Zsir: 77(g)Cuk: 33(g)Só:6,29(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 234(mg)</p>	<p>rakott tészta sonkás-tejfölös (07,03,01,) gyümölcs tea</p> <p>E:6 075(Kj) 1 453(KCal) F: 47(g)Kol:245(g)Sz:105(g) Zsir: 95(g)Cuk: 22(g)Só:5,11(g) Tel.Zs: 36(g)Ca: 682(mg)</p>	