

Étlap (középiskol 15-18 (reggeli,ebéd,

2021.11.08 - 2021.11.14.

Hétfő 2021.11.08	Kedd 2021.11.09.	Szerda 2021.11.10.	Csütörtök 2021.11.11.	Péntek 2021.11.12.
Reggeli kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) marha párizsi jégcsapretek tejeskávé (07,01,) <p>E:3 217(Kj) 770(KCal) F: 24(g)Kol: 20(g)Sz: 82(g) Zsir: 35(g)Cuk: 17(g)Só:2,84(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 298(mg)</p>	rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) zala felvágott vajkrém natúr (07,) gyümölcs tea <p>E:2 650(Kj) 634(KCal) F: 22(g)Kol: 69(g)Sz: 71(g) Zsir: 26(g)Cuk: 6(g)Só:2,58(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 69(mg)</p>	szezámagos fonott teavaj (07,) vanília tea (07,) <p>E:2 852(Kj) 682(KCal) F: 14(g)Kol:101(g)Sz: 66(g) Zsir: 40(g)Cuk: 18(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 301(mg)</p>	sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) gyümölcs joghurt (07,) 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>	teljeskiőrlésű vanília párna (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07,) <p>E:1 832(Kj) 438(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 56(g) Zsir: 18(g)Cuk: 24(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 243(mg)</p>
Ebéd vajgaluska leves (09,01,07,03,) bakonyi sertéstokány (07,01,09,12,) bulgur (01,03,07,09,10,) <p>E:3 511(Kj) 840(KCal) F: 35(g)Kol:108(g)Sz: 95(g) Zsir: 36(g)Cuk: 1(g)Só:3,41(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 72(mg)</p>	zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,) <p>E:4 048(Kj) 968(KCal) F: 45(g)Kol:125(g)Sz: 88(g) Zsir: 48(g)Cuk: 8(g)Só:3,05(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 352(mg)</p>	erőleves (09,01,03,07,10,06,) rakott kelkáposzta-sertéshússal (07,01,03,09,10,12,) <p>E:3 343(Kj) 800(KCal) F: 36(g)Kol:226(g)Sz: 54(g) Zsir: 49(g)Cuk: 3(g)Só:3,44(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 274(mg)</p>	lebbencs leves (09,12,01,03,07,10,) barackos-sajtos csirkemellfilé (07,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) <p>E:3 714(Kj) 889(KCal) F: 72(g)Kol: 93(g)Sz: 97(g) Zsir: 22(g)Cuk: 9(g)Só:4,48(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 287(mg)</p>	sertés raguleves (09,01,03,07,10,) burgonyás tészta (09,12,01,03,) csemege uborka <p>E:3 091(Kj) 740(KCal) F: 27(g)Kol: 33(g)Sz:111(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:5,43(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 41(mg)</p>
Vacsora rizeslecső-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea <p>E:4 031(Kj) 964(KCal) F: 25(g)Kol: 80(g)Sz:138(g) Zsir: 32(g)Cuk: 8(g)Só:4,24(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 61(mg)</p>	brassói aprópecsenye gyümölcs tea <p>E:2 948(Kj) 705(KCal) F: 27(g)Kol: 75(g)Sz: 88(g) Zsir: 24(g)Cuk: 5(g)Só:2,75(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 62(mg)</p>	főtt tojás (03,) csemege uborka sonkás szelet margarin-joghurtos (07,) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea <p>E:2 361(Kj) 565(KCal) F: 25(g)Kol:250(g)Sz: 55(g) Zsir: 27(g)Cuk: 4(g)Só:5,48(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 20(mg)</p>	grízestészta-baracklekvár (01,03,) citromos tea <p>E:2 922(Kj) 699(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz:133(g) Zsir: 11(g)Cuk: 45(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)</p>	