

Étlap (középiskol 15-18 (reggeli,ebéd,

2021.11.15 - 2021.11.21.

Hétfő 2021.11.15	Kedd 2021.11.16.	Szerda 2021.11.17.	Csütörtök 2021.11.18.	Péntek 2021.11.19.
Reggeli csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajjízú (07.) gyümölcs tea E:1 461(Kj) 349(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 20(g)Cuk: 17(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 52(mg)	szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) edami sajt (07.) paradicsom tejeskávé (07,01.) E:2 644(Kj) 633(KCal) F: 30(g)Kol: 84(g)Sz: 74(g) Zsir: 26(g)Cuk: 16(g)Só:2,76(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 774(mg)	fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) áfonyalekvár citromos tea E:1 761(Kj) 421(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 93(g) Zsir: 1(g)Cuk: 45(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) margarin-vajjízú (07.) mátrai diákcsemege tv.paprika citromos tea E:2 156(Kj) 516(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 33(g)Cuk: 7(g)Só:2,27(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 5(mg)	sajtos csiga 90g (01,07,03,06,08,11,) kakaó (07.) E:1 791(Kj) 429(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 45(g) Zsir: 22(g)Cuk: 19(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 293(mg)
Ebéd karalábé leves (09,01,03,07,10,) édes-savanyú kacsamell (01,03,07,09,10,) párolt rizs E:2 499(Kj) 598(KCal) F: 34(g)Kol: 0(g)Sz: 96(g) Zsir: 17(g)Cuk: 12(g)Só:4,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 20(mg)	zöldség leves (09,01,03,) spenót főzelék (01,07,) sült virsli fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:4 721(Kj) 1 130(KCal) F: 36(g)Kol: 25(g)Sz: 59(g) Zsir: 83(g)Cuk: 10(g)Só:5,98(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 449(mg)	paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:3 150(Kj) 754(KCal) F: 31(g)Kol: 83(g)Sz: 76(g) Zsir: 35(g)Cuk: 2(g)Só:4,04(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 131(mg)	magyaros zöldborsóleves (09,01,03,07,10,) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) burgonyapüré (07.) uborka saláta E:3 936(Kj) 942(KCal) F: 44(g)Kol: 79(g)Sz:102(g) Zsir: 38(g)Cuk: 20(g)Só:5,64(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 162(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj E:2 820(Kj) 675(KCal) F: 29(g)Kol: 76(g)Sz: 93(g) Zsir: 19(g)Cuk: 49(g)Só:2,87(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 507(mg)
Vacsora pizza sonkás-sajtos (01,06,10,09,07,) gyümölcs tea E:2 682(Kj) 642(KCal) F: 27(g)Kol: 32(g)Sz: 83(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 193(mg)	paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12,) csemege uborka fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea E:3 052(Kj) 730(KCal) F: 21(g)Kol: 80(g)Sz: 82(g) Zsir: 33(g)Cuk: 5(g)Só:7,96(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 62(mg)	tojásrántotta (03,07,) tv.paprika vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea E:3 493(Kj) 836(KCal) F: 39(g)Kol:1 010(g)Sz: 65(g) Zsir: 48(g)Cuk: 5(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 140(mg)	meleg szendvics (01,03,06,07,08,11,) citromos tea E:3 024(Kj) 723(KCal) F: 32(g)Kol: 54(g)Sz: 85(g) Zsir: 28(g)Cuk: 12(g)Só:4,92(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 300(mg)	