

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

2021.11.22 - 2021.11.28.

<b>Hétfő</b> 2021.11.22	<b>Kedd</b> 2021.11.23.	<b>Szerda</b> 2021.11.24.	<b>Csütörtök</b> 2021.11.25.	<b>Péntek</b> 2021.11.26.
<b>Reggeli</b> gyümölcs joghurt (07.) sajtos kifli (01,03,07,08,06,11.) citromos tea  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)	virslis roppanós ketchup fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) tejeskávé (07,01.)  E:2 472(Kj) 591(KCal) F: 21(g)Kol: 20(g)Sz: 80(g) Zsir: 20(g)Cuk: 27(g)Só:3,77(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 259(mg)	teljeskiőrlésű sós fonott (01,03,06,07,08,11.) kakaó (07.)  E:1 861(Kj) 445(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 74(g) Zsir: 8(g)Cuk: 19(g)Só:5,74(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 243(mg)	körözött (07.) uborka szezámmagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) gyümölcs tea  E:1 864(Kj) 446(KCal) F: 19(g)Kol: 34(g)Sz: 62(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 161(mg)	tojásrántotta (03,07.) kápia paprika fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos tea  E:3 335(Kj) 798(KCal) F: 38(g)Kol:1 010(g)Sz: 57(g) Zsir: 48(g)Cuk: 8(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 113(mg)
<b>Ebéd</b> tejfölös gombaleves (01,09,07,03.) lecsós sertésragu (01,03,07,09,10.) főtt tészta (01,03.)  E:4 212(Kj) 1 008(KCal) F: 38(g)Kol: 81(g)Sz:114(g) Zsir: 43(g)Cuk: 7(g)Só:5,24(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 64(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06.) pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12.) csemege uborka  E:3 176(Kj) 760(KCal) F: 32(g)Kol: 69(g)Sz: 84(g) Zsir: 32(g)Cuk: 2(g)Só:6,61(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 37(mg)	fahéjas almaleves (01,07.) fokhagymás sültcsirke cékla-almasaláta (10,07,03.) párolt rizs  E:4 232(Kj) 1 012(KCal) F: 45(g)Kol: 73(g)Sz:118(g) Zsir: 40(g)Cuk: 37(g)Só:5,29(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 60(mg)	grízgaluska leves (01,03,09,07,10.) rakott burgonya-kolbásszal,tojással (07,01,03,09,10,12.) vitaminsaláta  E:4 719(Kj) 1 129(KCal) F: 34(g)Kol:430(g)Sz: 92(g) Zsir: 68(g)Cuk: 16(g)Só:11,59(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 229(mg)	kacsaraguleves (01,03,09,07,10.) meggyes linzer (01,07,03,06,08,11.)  E:5 564(Kj) 1 331(KCal) F: 37(g)Kol:118(g)Sz:193(g) Zsir: 44(g)Cuk: 66(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 96(mg)
<b>Vacsora</b> rántott sajt (07,01,03,06,08,11.) párolt rizs tartár mártás (07,03,10.) citromos tea  E:8 009(Kj) 1 916(KCal) F: 43(g)Kol:318(g)Sz:121(g) Zsir:139(g)Cuk: 19(g)Só:6,13(g) Tel.Zs: 32(g)Ca: 742(mg)	bundáskenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos tea túró rudi (07,06,05.)  E:21 600(Kj) 5 168(KCal) F:126(g)Kol:663(g)Sz:469(g) Zsir:310(g)Cuk:378(g)Só:4,18(g) Tel.Zs:154(g)Ca: 154(mg)	túrós csusza, tejföl, pörcc 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)	zöldborsó főzelék (01,07.) sült virsli fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) rostos őszibaracklé  E:5 164(Kj) 1 235(KCal) F: 42(g)Kol: 5(g)Sz: 90(g) Zsir: 77(g)Cuk: 32(g)Só:6,29(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 234(mg)	