

Étlap (középiskol 15-18 (reggeli,ebéd,

2021.11.29 - 2021.12.05.

Hétfő 2021.11.29	Kedd 2021.11.30.	Szerda 2021.12.01.	Csütörtök 2021.12.02.	Péntek 2021.12.03.
<p>Reggeli teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) alma citromos tea</p> <p>E:1 447(Kj) 346(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>marha párizsi kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) vajkrém natúr (07,) gyümölcs tea</p> <p>E:2 595(Kj) 621(KCal) F: 20(g)Kol: 69(g)Sz: 69(g) Zsir: 28(g)Cuk: 6(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 73(mg)</p>	<p>zöldséges felvágott margarin-joghurtos (07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) uborka kakaó (07,)</p> <p>E:2 961(Kj) 708(KCal) F: 22(g)Kol: 20(g)Sz: 76(g) Zsir: 34(g)Cuk: 17(g)Só:2,47(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 271(mg)</p>	<p>főtt tojás (03,) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) tv.paprika citromos tea</p> <p>E:2 011(Kj) 481(KCal) F: 15(g)Kol:250(g)Sz: 55(g) Zsir: 22(g)Cuk: 7(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 52(mg)</p>	<p>virslis roppanós ketchup rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea</p> <p>E:1 958(Kj) 468(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 14(g)Cuk: 15(g)Só:3,30(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 46(mg)</p>
<p>Ebéd kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) sült tarja paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10,)</p> <p>E:3 524(Kj) 843(KCal) F: 36(g)Kol:139(g)Sz: 55(g) Zsir: 52(g)Cuk: 23(g)Só:3,92(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 62(mg)</p>	<p>tojásleves (03,01,09,12,07,10,) óvári csirkemellfilé (07,01,03,09,10,) burgonyapüré (07,)</p> <p>E:3 700(Kj) 885(KCal) F: 70(g)Kol:339(g)Sz: 53(g) Zsir: 41(g)Cuk: 3(g)Só:6,05(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 384(mg)</p>	<p>csirkegulyásleves (09,01,03,07,10,12,) sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03,) körte</p> <p>E:4 050(Kj) 969(KCal) F: 42(g)Kol:106(g)Sz:106(g) Zsir: 42(g)Cuk: 4(g)Só:5,02(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 465(mg)</p>	<p>zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) sült harsafilé (01,) petrezselymes burgonya uborka saláta</p> <p>E:3 687(Kj) 882(KCal) F: 52(g)Kol: 4(g)Sz: 88(g) Zsir: 32(g)Cuk: 16(g)Só:5,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 555(mg)</p>	<p>jókai bableves-sertéshússal (07,09,01,03,10,12,) joghurtos őszibarackospite (07,01,03,06,08,11,)</p> <p>E:6 061(Kj) 1 450(KCal) F: 34(g)Kol:280(g)Sz:203(g) Zsir: 50(g)Cuk:103(g)Só:3,23(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 193(mg)</p>
<p>Vacsora szilvás gombóc (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea</p> <p>E:2 869(Kj) 686(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz:152(g) Zsir: 16(g)Cuk: 62(g)Só:4,33(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 7(mg)</p>	<p>pizza sonkás-sajtos (01,06,10,09,07,) gyümölcs tea</p> <p>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)</p>	<p>sült csirkecomb párolt rizs párolt zöldségek 1/2 (01,03,07,09,10,) citromos tea</p> <p>E:3 150(Kj) 754(KCal) F: 46(g)Kol: 57(g)Sz: 96(g) Zsir: 22(g)Cuk: 13(g)Só:2,98(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>palacsinta (07,03,01,) szórat kakaó-fahéj citromos tea</p> <p>E:3 316(Kj) 793(KCal) F: 14(g)Kol:140(g)Sz: 77(g) Zsir: 45(g)Cuk: 34(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 199(mg)</p>	