

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

2025.03.24 - 2025.03.30.

| <b>Hétfő</b><br>2025.03.24   | <b>Kedd</b><br>2025.03.25.   | <b>Szerda</b><br>2025.03.26.   | <b>Csütörtök</b><br>2025.03.27.   | <b>Péntek</b><br>2025.03.28.   |
|--|--|--|---|--|
| <b>Reggeli</b><br><b>félbarna kenyér 1kg/cs<br/>lapka sajt<br/>margarin-joghurtos<br/>tejeskávé</b><br><br>E:4 817(Kj) 1 152(KCal)<br>F: 36(g)Kol: 0(g)Sz: 93(g)<br>Zsir: 58(g)Cuk: 39(g)Só:6,84(g)<br>Tel.Zs: 32(g)Ca: 240(mg)<br>Allergén:Glutén,Tej,              | <b>vizes zsemle<br/>sajtkrém-natúr<br/>tv.paprika<br/>zala felvágott<br/>kakaó</b><br><br>E:3 488(Kj) 834(KCal)<br>F: 30(g)Kol: 0(g)Sz: 87(g)<br>Zsir: 28(g)Cuk: 35(g)Só:2,98(g)<br>Tel.Zs: 12(g)Ca: 591(mg)<br>Allergén:Glutén,Tej,   | <b>gyümölcs joghurt<br/>tejeskifli<br/>gyümölcs tea - koll.</b><br><br>E:4 628(Kj) 1 107(KCal)<br>F: 45(g)Kol: 13(g)Sz:160(g)<br>Zsir: 32(g)Cuk:105(g)Só:2,26(g)<br>Tel.Zs: 68(g)Ca: 179(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,                       | <b>tejeskifli<br/>margarin-joghurtos<br/>eperlekvár<br/>gyümölcs tea - koll.</b><br><br>E:2 366(Kj) 566(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 95(g)<br>Zsir: 15(g)Cuk: 48(g)Só:1,17(g)<br>Tel.Zs: 53(g)Ca: 23(mg)<br>Allergén:Glutén,Tej,    | <b>kenőmájás<br/>vizes zsemle<br/>kakaó<br/>hónaposretek</b><br><br>E:3 276(Kj) 784(KCal)<br>F: 23(g)Kol: 0(g)Sz: 83(g)<br>Zsir: 20(g)Cuk: 32(g)Só:2,56(g)<br>Tel.Zs: 9(g)Ca: 261(mg)<br>Allergén:Mustár,Zeller,Szójabab,Tej,Glut                          |
| <b>Ebéd</b><br><b>paraszttészta leves<br/>borsos sertéstokány<br/>főtt tészta</b><br><br>E:3 579(Kj) 856(KCal)<br>F: 35(g)Kol: 80(g)Sz:101(g)<br>Zsir: 36(g)Cuk: 2(g)Só:4,30(g)<br>Tel.Zs: 9(g)Ca: 38(mg)<br>Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Kén-<br>dioxid,Tej,Mustár, | <b>tojásleves<br/>paradicsomoskáposzta főzelék<br/>köményes sertéssült<br/>fehér kenyér szeletelt</b><br><br>E:3 055(Kj) 731(KCal)<br>F: 47(g)Kol:250(g)Sz: 69(g)<br>Zsir: 34(g)Cuk: 24(g)Só:3,68(g)<br>Tel.Zs: 7(g)Ca: 846(mg)<br>Allergén:Glutén,Zeller,Kén-<br>dioxid,Tojás,Tej,Mustár, | <b>őszibarack krémleves<br/>búboshús<br/>petrezselymes burgonya</b><br><br>E:3 971(Kj) 950(KCal)<br>F: 52(g)Kol:221(g)Sz:101(g)<br>Zsir: 38(g)Cuk: 28(g)Só:3,01(g)<br>Tel.Zs: 11(g)Ca: 687(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár, | <b>zöldség leves<br/>gombás marharagu<br/>nokedli</b><br><br>E:3 311(Kj) 792(KCal)<br>F: 65(g)Kol: 87(g)Sz:148(g)<br>Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,14(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 44(mg)<br>Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Kén-dioxid,           | <b>jókai bableves-lecsókolbásszal<br/>meggyes linzer</b><br><br>E:3 978(Kj) 952(KCal)<br>F: 32(g)Kol:158(g)Sz:200(g)<br>Zsir: 57(g)Cuk: 67(g)Só:4,38(g)<br>Tel.Zs: 25(g)Ca: 165(mg)<br>Allergén:Zeller,Tej,Kén-<br>dioxid,Glutén,Tojás,Mustár,Szójabab,Dió |
| <b>Vacsora</b><br><b>rakott burgonya-<br/>cs.kolbásszal,tojással<br/>csemege uborka<br/>gyümölcs tea - koll.</b><br><br>E:2 570(Kj) 615(KCal)<br>F: 18(g)Kol:280(g)Sz: 61(g)<br>Zsir: 32(g)Cuk: 9(g)Só:7,65(g)<br>Tel.Zs: 11(g)Ca: 140(mg)<br>Allergén:Tej,Tojás,    | <b>meleg szendvics<br/>banán<br/>rostos őszibaracklé</b><br><br>E:2 266(Kj) 542(KCal)<br>F: 24(g)Kol: 54(g)Sz: 51(g)<br>Zsir: 27(g)Cuk: 5(g)Só:2,83(g)<br>Tel.Zs: 13(g)Ca: 465(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,   | <b>sült csirkecomb<br/>párolt rizs<br/>almamártás<br/>gyümölcs tea</b><br><br>E:3 446(Kj) 824(KCal)<br>F: 46(g)Kol: 70(g)Sz:116(g)<br>Zsir: 22(g)Cuk: 37(g)Só:1,42(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 8(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,                     | <b>fasírt<br/>burgonyapüré<br/>csemege uborka<br/>gyümölcs tea - koll.</b><br><br>E:3 375(Kj) 807(KCal)<br>F: 29(g)Kol:110(g)Sz: 74(g)<br>Zsir: 40(g)Cuk: 11(g)Só:5,30(g)<br>Tel.Zs: 13(g)Ca: 528(mg)<br>Allergén:Tojás,Glutén,Tej, | <b>E: 0(Kj) 0(KCal)<br/>F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)<br/>Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br/>Allergén:</b>   |