

# Étlap ( Középiskola 15-18 (E) )

2021.10.11 - 2021.10.17.

<i>Hétfő</i> 2021.10.11	<i>Kedd</i> 2021.10.12.	<i>Szerda</i> 2021.10.13.	<i>Csütörtök</i> 2021.10.14.	<i>Péntek</i> 2021.10.15.
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b>  betyárleves (09,03,01,07,10,12,) hajtogatotrtrétes-túrós (01,03,07,06,08,11,)          E:1 482(Kj) 354(KCal) F: 20(g)Kol: 43(g)Sz: 30(g) Zsir: 17(g)Cuk: 12(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 14(mg)	<b>karalábé leves</b> (09,01,03,07,10,) <b>vadas sertésszelet</b> (10,09,07,01,03,) <b>főtt tészta</b> (01,03,)          E:3 299(Kj) 789(KCal) F: 41(g)Kol: 5(g)Sz:104(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:5,30(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 88(mg)	<b>erőleves</b> (09,01,03,07,10,06,) <b>rakott burgonya-sertéshússal</b> (07,01,03,09,10,12,) <b>káposzta saláta</b>          E:3 875(Kj) 927(KCal) F: 37(g)Kol:243(g)Sz: 79(g) Zsir: 49(g)Cuk: 13(g)Só:54,64(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 204(mg)	<b>tojásleves</b> (03,01,09,12,07,10,) <b>paradicsomos mozzarella pulykamell</b> (07,) <b>petrezselymes burgonya</b>          E:2 721(Kj) 651(KCal) F: 56(g)Kol:372(g)Sz: 56(g) Zsir: 47(g)Cuk: 1(g)Só:5,16(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 314(mg)	<b>nyírségi gombócleves</b> (01,06,07,09,12,) <b>tejberizs</b> (07,) <b>szórat kakaó-fahéj</b> <b>alma</b>          E:3 648(Kj) 873(KCal) F: 24(g)Kol: 40(g)Sz:150(g) Zsir: 18(g)Cuk: 53(g)Só:2,66(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 499(mg)
<b>Üzsonna</b>				