

# Étlap ( Középiskola 15-18 (E) )

2021.11.15 - 2021.11.21.

<b>Hétfő</b> 2021.11.15	<b>Kedd</b> 2021.11.16.	<b>Szerda</b> 2021.11.17.	<b>Csütörtök</b> 2021.11.18.	<b>Péntek</b> 2021.11.19.
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b>  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)	<b>zöldség leves (09,01,03,)</b> <b>spenót főzelék (01,07,)</b> <b>sült virsli</b> <b>rozskenyér TK - főzelékhez</b> (01,03,06,07,08,11,)  E:4 933(Kj) 1 180(KCal) F: 38(g)Kol: 25(g)Sz: 67(g) Zsir: 83(g)Cuk: 10(g)Só:6,08(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 462(mg)	<b>parasztészta leves (09,01,03,12,07,10,)</b> <b>székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12,)</b>  E:2 622(Kj) 627(KCal) F: 27(g)Kol: 83(g)Sz: 50(g) Zsir: 35(g)Cuk: 2(g)Só:3,19(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 124(mg)	<b>magyaros zöldborsóleves (09,01,03,07,10,)</b> <b>rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>burgonyapüré (07,)</b> <b>uborka saláta</b>  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)	<b>marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,)</b> <b>tejbegríz (01,07,)</b> <b>szórat kakaó-fahéj</b>  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)
<b>Üzsonna</b>				