

# Étlap ( Középiskola 15-18 (E) )

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>Tízórai</b>				
<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)	<b>erőleves</b> (09,01,03,07,10,06,) pásztortarhonya pulykahússal (01,03,07,09,10,12,) csemege uborka  E:2 761(Kj) 660(KCal) F: 36(g)Kol: 40(g)Sz: 76(g) Zsir: 22(g)Cuk: 2(g)Só:6,71(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 19(mg)	<b>fahéjas almaleves</b> (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)	<b>grízgaluska leves</b> (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)	<b>kacsaraguleves</b> (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>Üzsonna</b>				