

Étlap (középiskol 15-18 (reggeli,ebéd, vacsora)

2025.09.15 - 2025.09.21.

<i>Hétfő</i> 2025.09.15	<i>Kedd</i> 2025.09.16.	<i>Szerda</i> 2025.09.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.18.	<i>Péntek</i> 2025.09.19.
Ebéd zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,) E:4 008(Kj) 959(KCal) F: 45(g)Kol:125(g)Sz: 89(g) Zsir: 48(g)Cuk: 8(g)Só:2,26(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 352(mg)	paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) tökfőzelék (01,07,) csirkepörkölt (01,09,12,03,07,10,) E:2 262(Kj) 541(KCal) F: 49(g)Kol: 80(g)Sz: 50(g) Zsir: 24(g)Cuk: 5(g)Só:3,55(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 59(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10,) paprikásburgonya-lecsókolbásszal (09,12,01,03,07,10,) csemege uborka E:3 021(Kj) 723(KCal) F: 20(g)Kol: 80(g)Sz: 80(g) Zsir: 35(g)Cuk: 20(g)Só:6,24(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 55(mg)	őszibarack krémleves (01,07,) rántott harcsa (01,03,06,07,08,11,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) E:3 635(Kj) 870(KCal) F: 43(g)Kol:105(g)Sz:124(g) Zsir: 26(g)Cuk: 30(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 380(mg)	jókai bableves-sertéshússal (07,09,01,03,10,12,) tejberizs (07,) szórat kakaó-fahéj E:4 966(Kj) 1 188(KCal) F: 31(g)Kol: 29(g)Sz:153(g) Zsir: 27(g)Cuk: 80(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 565(mg)
Ebéd B				
Ebéd C				