

Étlap (középiskol 15-18 (reggeli,ebéd,

2022.01.03 - 2022.01.09.

Hétfő 2022.01.03	Kedd 2022.01.04.	Szerda 2022.01.05.	Csütörtök 2022.01.06.	Péntek 2022.01.07.
<p>Reggeli</p> <p>fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) sárgabaracklekvár gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 594(Kj) 621(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz:101(g) Zsir: 20(g)Cuk: 51(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 52(mg)</p>	<p>tojásrántotta (03,07.) kaliforniai paprika fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos tea</p> <p>E:3 338(Kj) 799(KCal) F: 38(g)Kol:1 010(g)Sz: 58(g) Zsir: 48(g)Cuk: 8(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 113(mg)</p>	<p>vajkrém-magyaros (07.) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika citromos tea</p> <p>E:1 646(Kj) 394(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 13(g)Cuk: 9(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 20(mg)</p>	<p>fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) pulykamell sonka margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika rostos őszibaracklé</p> <p>E:1 904(Kj) 456(KCal) F: 17(g)Kol: 27(g)Sz: 55(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:2,84(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11.) körte gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 596(Kj) 621(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 34(g)Cuk: 11(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 14(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>karalábé leves (09,01,03,07,10.) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10.) csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12.) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:3 381(Kj) 809(KCal) F: 62(g)Kol: 65(g)Sz: 86(g) Zsir: 23(g)Cuk: 3(g)Só:8,61(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 64(mg)</p>	<p>zöldborsó leves (09,01,03,07,10.) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10.) sós burgonya 1/2 adag</p> <p>E:2 974(Kj) 712(KCal) F: 31(g)Kol: 88(g)Sz: 76(g) Zsir: 30(g)Cuk: 9(g)Só:4,90(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 72(mg)</p>	<p>erőleves (09,01,03,07,10,06.) rakott karfiol-sertéshússal (07,09,12,01,03,10.) narancs</p> <p>E:3 037(Kj) 726(KCal) F: 28(g)Kol:223(g)Sz: 49(g) Zsir: 46(g)Cuk: 3(g)Só:5,22(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 178(mg)</p>	<p>trópusi gyümölcsleves (01,07.) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11.) burgonyapüré (07.)</p> <p>E:3 932(Kj) 941(KCal) F: 39(g)Kol: 88(g)Sz:108(g) Zsir: 38(g)Cuk: 36(g)Só:3,68(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 111(mg)</p>	<p>csirkeraguleves (01,03,09,07,10.) grízestészta-baracklekvár (01,03.)</p> <p>E:3 463(Kj) 829(KCal) F: 31(g)Kol: 26(g)Sz:136(g) Zsir: 17(g)Cuk: 39(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 23(mg)</p>
<p>Vacsora</p> <p>pizza sonkás-sajtos (01,06,10,09,07.) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 737(Kj) 655(KCal) F: 27(g)Kol: 32(g)Sz: 86(g) Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 193(mg)</p>	<p>tejbegríz (01,07.) szórat kakaó-fahéj citromos tea</p> <p>E:2 202(Kj) 527(KCal) F: 16(g)Kol: 40(g)Sz: 83(g) Zsir: 14(g)Cuk: 55(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 488(mg)</p>	<p>rántott csirkecombfilé (01,03,06,07,08,11.) rizi-bizi (01,03,07,09,10.) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:3 429(Kj) 820(KCal) F: 59(g)Kol:171(g)Sz: 97(g) Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só:2,47(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 38(mg)</p>	<p>bundáskenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos tea</p> <p>E:6 640(Kj) 1 589(KCal) F: 30(g)Kol:651(g)Sz: 79(g) Zsir:130(g)Cuk: 8(g)Só:3,48(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 66(mg)</p>	