

# Étlap ( középiskol 15-18 (reggeli,ebéd,

2022.03.07 - 2022.03.13.

<b>Hétfő</b> 2022.03.07	<b>Kedd</b> 2022.03.08.	<b>Szerda</b> 2022.03.09.	<b>Csütörtök</b> 2022.03.10.	<b>Péntek</b> 2022.03.11.
<b>Reggeli</b> <b>kakaós csiga</b> (01,03,07,06,08,11,) <b>alma</b> <b>citromos tea</b>  E:1 899(Kj) 454(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 21(g)Cuk: 24(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 55(mg)	<b>ívójoghurt Jogobella 250g</b> (07,) <b>sajtos kifli</b> (01,03,07,08,06,11,) <b>citromos tea</b>  E:1 356(Kj) 324(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 3(g)Cuk: 21(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 30(mg)	<b>zsemlevekni</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>mogyorókrém</b> (01,07,08,06,) <b>citromos tea</b>  E:2 387(Kj) 571(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 90(g) Zsir: 19(g)Cuk: 42(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 22(mg)	<b>zala felvágott</b> <b>tejeskifli</b> (01,03,07,06,08,11,) <b>margarin-joghurtos</b> (07,) <b>tv.paprika</b> <b>gyümölcs tea</b>  E:2 359(Kj) 564(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 29(g)Cuk: 6(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 57(mg)	<b>virslis roppanós</b> <b>mustár</b> (10,) <b>fehér kenyér</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>kakaó</b> (07,)  E:2 466(Kj) 590(KCal) F: 23(g)Kol: 20(g)Sz: 70(g) Zsir: 23(g)Cuk: 20(g)Só:4,08(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 261(mg)
<b>Ebéd</b> <b>nyírségi gombóclevés</b> (01,06,07,09,12,) <b>pulyka aprópecsenye</b> (01,03,07,09,10,) <b>főtt tészta</b> (01,03,)  E:4 316(Kj) 1 032(KCal) F: 57(g)Kol: 70(g)Sz:122(g) Zsir: 33(g)Cuk: 4(g)Só:5,80(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(mg)	<b>karalábé leves</b> (09,01,03,07,10,) <b>rakott cukkini-sertéshússal</b> (07,01,03,09,10,)  E:3 930(Kj) 940(KCal) F: 38(g)Kol:256(g)Sz: 67(g) Zsir: 57(g)Cuk: 4(g)Só:6,62(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 347(mg)	<b>vajgaluska leves</b> (09,01,07,03,) <b>búboshús</b> (03,01,06,07,08,11,09,10,) <b>zöldbab főzelék</b> (07,01,) <b>fehér kenyér szeletelt</b> (01,03,06,07,08,11,)  E:3 941(Kj) 943(KCal) F: 57(g)Kol:259(g)Sz: 81(g) Zsir: 42(g)Cuk: 5(g)Só:4,90(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 269(mg)	<b>zöldség leves</b> (09,01,03,) <b>tejfölös-borsós csirkeragu</b> (01,07,03,09,10,) <b>párolt rizs</b> <b>túró rudi</b> (07,06,05,)  E:17 969(Kj) 4 299(KCal) F:133(g)Kol: 61(g)Sz:483(g) Zsir:202(g)Cuk:373(g)Só:3,80(g) Tel.Zs:153(g)Ca: 142(mg)	<b>magyaros burgonyaleves</b> (09,12,01,03,07,10,) <b>túrós gombóc-édes tejföllel</b> (01,03,06,07,08,11,)  E:4 948(Kj) 1 184(KCal) F: 32(g)Kol: 64(g)Sz:170(g) Zsir: 43(g)Cuk: 40(g)Só:3,35(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 233(mg)
<b>Vacsora</b> <b>tejbegríz</b> (01,07,) <b>szórat kakaó-fahéj</b> <b>citromos tea</b>  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)	<b>sertéspörkölt</b> (09,12,01,03,07,10,) <b>tarhonya</b> (01,03,07,09,10,) <b>csemege uborka</b> <b>rostos narancslé</b>  E:3 093(Kj) 740(KCal) F: 33(g)Kol: 81(g)Sz: 81(g) Zsir: 31(g)Cuk: 7(g)Só:5,19(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 28(mg)	<b>wimpi</b> (01,03,07,08,06,11,) <b>alma</b> <b>citromos tea</b>  E:2 384(Kj) 570(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 68(g) Zsir: 26(g)Cuk: 11(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 210(mg)	<b>rakott húsos tészta</b> (fehér) (07,03,01,) <b>gyümölcs tea</b>  E:5 974(Kj) 1 429(KCal) F: 57(g)Kol:320(g)Sz: 96(g) Zsir: 91(g)Cuk: 13(g)Só:3,95(g) Tel.Zs: 33(g)Ca: 491(mg)	