

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

2022.03.14 - 2022.03.20.

<i>Hétfő</i> 2022.03.14	<i>Kedd</i> 2022.03.15.	<i>Szerda</i> 2022.03.16.	<i>Csütörtök</i> 2022.03.17.	<i>Péntek</i> 2022.03.18.
<b>Reggeli</b>		<p>vajkrém-magyaros (07.) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08.) tv.paprika kakaó (07.)</p> <p>E:2 569(Kj) 615(KCal) F: 20(g)Kol: 20(g)Sz: 78(g) Zsir: 23(g)Cuk: 18(g)Só:2,32(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 263(mg)</p>	<p>fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) mini dzsem gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 495(Kj) 597(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 95(g) Zsir: 20(g)Cuk: 44(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 52(mg)</p>	<p>zala felvágott fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-joghurtos (07.) paradicsom rostos őszibaracklé</p> <p>E:2 184(Kj) 522(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:2,78(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)</p>
<b>Ebéd</b>		<p>pórékrémleves (09,07,01,03,10.) lecsós sertésszelet (01,03,07,09,10.) barna rizs (01,03,07,09,10.)</p> <p>E:3 776(Kj) 903(KCal) F: 41(g)Kol: 0(g)Sz:106(g) Zsir: 34(g)Cuk: 9(g)Só:4,49(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 252(mg)</p>	<p>pulyka gulyásleves (09,01,03,07,10,12.) rakott kelkáposzta-sertéshússal (07,01,03,09,10,12.)</p> <p>E:3 967(Kj) 949(KCal) F: 47(g)Kol:244(g)Sz: 62(g) Zsir: 56(g)Cuk: 4(g)Só:4,49(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 279(mg)</p>	<p>betyárleves (09,03,01,07,10,12.) almás rácsos (01,07,03,06,08,11.)</p> <p>E:3 421(Kj) 818(KCal) F: 21(g)Kol: 43(g)Sz: 92(g) Zsir: 40(g)Cuk: 18(g)Só:2,72(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 14(mg)</p>
<b>Vacsora</b>		<p>grízestészta-baracklevár (01,03.) alma citromos tea</p> <p>E:3 039(Kj) 727(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz:139(g) Zsir: 11(g)Cuk: 45(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)</p>	<p>kenőmájas (10,09,06,07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) paradicsom gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 082(Kj) 498(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 33(mg)</p>	