

Étlap (középiskol 15-18 (reggeli,ebéd,

2022.03.21 - 2022.03.27.

Hétfő 2022.03.21	Kedd 2022.03.22.	Szerda 2022.03.23.	Csütörtök 2022.03.24.	Péntek 2022.03.25.
Reggeli <p>körözött (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) citromos tea</p> <p>E:1 977(Kj) 473(KCal) F: 19(g)Kol: 34(g)Sz: 67(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 123(mg)</p>	<p>sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11.) alma gyümölcs tea</p> <p>E:2 465(Kj) 590(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 34(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>édes omlós pogácsa (01,07,03.) alma kakaó (07.)</p> <p>E:2 123(Kj) 508(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 65(g) Zsir: 21(g)Cuk: 23(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 248(mg)</p>	<p>ízes sonka margarin-multivitaminos (07.) paradicsom fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos tea</p> <p>E:1 441(Kj) 345(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,76(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>vajkrém-magyaros (07.) paradicsom teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos tea</p> <p>E:1 698(Kj) 406(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 14(g)Cuk: 9(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 42(mg)</p>
Ebéd <p>tojásleves (03,01,09,12,07,10.) budapest szelet (01,03,07,09,10,12.) főtt tészta (01,03.)</p> <p>E:3 632(Kj) 869(KCal) F: 53(g)Kol:411(g)Sz: 95(g) Zsir: 31(g)Cuk: 4(g)Só:5,82(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 69(mg)</p>	<p>fahéjas szilvaleves (07.) szezámagos rántottcsirkemell (03,01,06,07,08,11.) petrezselymes burgonya</p> <p>E:3 451(Kj) 826(KCal) F: 39(g)Kol:116(g)Sz:100(g) Zsir: 27(g)Cuk: 30(g)Só:2,37(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 65(mg)</p>	<p>tarhonya leves (01,03,09,12,07,10.) tökfőzelék (07,01.) csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12.) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:3 060(Kj) 732(KCal) F: 52(g)Kol: 75(g)Sz: 75(g) Zsir: 24(g)Cuk: 5(g)Só:5,46(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 66(mg)</p>	<p>erőleves (09,01,03,07,10,06.) sült kacsamell (01,03,07,09,10.) tört burgonya párolt káposzta</p> <p>E:2 854(Kj) 683(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 36(g)Cuk: 6(g)Só:11,54(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 83(mg)</p>	<p>betyárleves (09,03,01,07,10,12.) tejbegríz (01,07.) szórátkakaó-fahéj</p> <p>E:2 557(Kj) 612(KCal) F: 29(g)Kol: 83(g)Sz: 82(g) Zsir: 18(g)Cuk: 48(g)Só:2,72(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 502(mg)</p>
Vacsora <p>prézlis núdli (01,03,06,07,08,11.) sárgabaracklekvár rostos őszibaracklé</p> <p>E:3 808(Kj) 911(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz:161(g) Zsir: 5(g)Cuk: 58(g)Só:3,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 12(mg)</p>	<p>sajtkrém-natúr (07.) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika citromos tea</p> <p>E:1 563(Kj) 374(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,94(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 335(mg)</p>	<p>rántott sajt (07,01,03,06,08,11.) párolt rizs tartár mártás (07,03,10.) rostos őszibaracklé</p> <p>E:7 880(Kj) 1 885(KCal) F: 43(g)Kol:318(g)Sz:114(g) Zsir:139(g)Cuk: 12(g)Só:6,13(g) Tel.Zs: 32(g)Ca: 742(mg)</p>	<p>túrós csusza, tejföl, pörcc gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:3 954(Kj) 946(KCal) F: 24(g)Kol: 55(g)Sz: 91(g) Zsir: 54(g)Cuk: 12(g)Só:3,89(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 170(mg)</p>	