

Étlap (középiskol 15-18 (reggeli,ebéd,

2022.03.28 - 2022.04.03.

Hétfő 2022.03.28	Kedd 2022.03.29.	Szerda 2022.03.30.	Csütörtök 2022.03.31.	Péntek 2022.04.01.
Reggeli vajkrém-magyaros (07.) tv.paprika szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) tejeskávé (07,01.) E:2 276(Kj) 545(KCal) F: 17(g)Kol: 20(g)Sz: 76(g) Zsir: 20(g)Cuk: 18(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 314(mg)	csemege túrista paradicsom graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjízú (07.) gyümölcs tea - koll. E:1 924(Kj) 460(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 34(g)Cuk: 7(g)Só:2,31(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 23(mg)	sajtos pogácsa 75g müzli szelet cerbona kakaó (07.) E: 610(Kj) 146(KCal) F: 6(g)Kol: 20(g)Sz: 16(g) Zsir: 6(g)Cuk: 16(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 243(mg)	áfonyás kornspitz TK (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:1 362(Kj) 326(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 14(g)Cuk: 15(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	csikos kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-joghurtos (07.) méz citromos tea E:2 730(Kj) 653(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz:109(g) Zsir: 20(g)Cuk: 64(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 76(mg)
Ebéd zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,) E:4 048(Kj) 968(KCal) F: 45(g)Kol:125(g)Sz: 88(g) Zsir: 48(g)Cuk: 8(g)Só:3,05(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 352(mg)	zöldség leves (09,01,03,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) sós burgonya 1/2 adag E:2 890(Kj) 691(KCal) F: 28(g)Kol: 91(g)Sz: 74(g) Zsir: 30(g)Cuk: 5(g)Só:3,65(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 45(mg)	zöldbab leves (01,03,07,09,10,) sült harcsafilé (01.) bulgur (01,03,07,09,10,) uborka E:3 556(Kj) 851(KCal) F: 56(g)Kol: 6(g)Sz: 94(g) Zsir: 28(g)Cuk: 3(g)Só:4,41(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 519(mg)	csirkeraguleves (01,03,09,07,10,) meggyesnúdli mákbundában (01,03,07,05,) alma E:4 769(Kj) 1 141(KCal) F: 38(g)Kol: 26(g)Sz:151(g) Zsir: 41(g)Cuk: 31(g)Só:4,68(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 405(mg)	sertés raguleves (09,01,03,07,10,) rizseslecsó-virslivel (01,03,07,09,10,) túró rudi (07,06,05,) E:18 397(Kj) 4 401(KCal) F:124(g)Kol: 45(g)Sz:484(g) Zsir:216(g)Cuk:377(g)Só:6,13(g) Tel.Zs:162(g)Ca: 147(mg)
Vacsora pástortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) csemege uborka citromos tea E:3 115(Kj) 745(KCal) F: 30(g)Kol: 69(g)Sz: 83(g) Zsir: 32(g)Cuk: 9(g)Só:5,40(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 27(mg)	retro szendvics (03,01,06,07,08,11,) rostos őszibaracklé E:2 419(Kj) 579(KCal) F: 27(g)Kol:250(g)Sz: 72(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:4,21(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 20(mg)	fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) marha párizsi sajtkrém-natúr (07.) tv.paprika gyümölcs tea - koll. E:2 207(Kj) 528(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 23(g)Cuk: 10(g)Só:3,08(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 335(mg)	virsli roppanós ketchup fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea E:1 977(Kj) 473(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)	