

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

2022.04.04 - 2022.04.10.

<i>Hétfő</i> 2022.04.04	<i>Kedd</i> 2022.04.05.	<i>Szerda</i> 2022.04.06.	<i>Csütörtök</i> 2022.04.07.	<i>Péntek</i> 2022.04.08.
<p><b>Reggeli</b></p> <p>kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) alma citromos tea</p> <p>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)</p>	<p>mogyorókrém (01,07,08,06,) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>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)</p>	<p>tejfölös túró (07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) uborka gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 843(Kj) 441(KCal) F: 17(g)Kol: 27(g)Sz: 67(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 107(mg)</p>	<p>eperlekvár zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07,)</p> <p>E:2 197(Kj) 525(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz:100(g) Zsir: 6(g)Cuk: 53(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 260(mg)</p>	<p>édes omlós pogácsa (01,07,03,) alma tejeskávé (07,01,)</p> <p>E:2 137(Kj) 511(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 66(g) Zsir: 21(g)Cuk: 23(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 245(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p>erőleves (09,01,03,07,10,06,) borsos sertéstokány (09,12,01,03,07,10,) bulgur (01,03,07,09,10,)</p> <p>E:2 888(Kj) 691(KCal) F: 31(g)Kol: 75(g)Sz: 82(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:4,53(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 36(mg)</p>	<p>nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) finomfőzelék (01,07,03,09,10,) sertés rolád (03,01,07,09,10,06,08,11,)</p> <p>E:3 359(Kj) 804(KCal) F: 34(g)Kol:112(g)Sz: 88(g) Zsir: 34(g)Cuk: 20(g)Só:9,51(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 133(mg)</p>	<p>karfiolleves (09,01,03,07,10,) pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) káposzta saláta</p> <p>E:3 632(Kj) 869(KCal) F: 34(g)Kol: 69(g)Sz:104(g) Zsir: 34(g)Cuk: 12(g)Só:7,56(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 75(mg)</p>	<p>vajgaluska leves (09,01,07,03,) csirke gyros salátával, öntettel (01,03,07,09,10,) párolt rizs</p> <p>E:5 589(Kj) 859(KCal) F: 60(g)Kol:105(g)Sz: 99(g) Zsir: 24(g)Cuk: 5(g)Só:3,38(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 170(mg)</p>	<p>frankfurtilves (07,01,09,12,03,10,) joghurtos őszibarackospite (07,01,03,06,08,11,)</p> <p>E:5 813(Kj) 1 391(KCal) F: 28(g)Kol:255(g)Sz:192(g) Zsir: 52(g)Cuk:101(g)Só:4,32(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 162(mg)</p>
<p><b>Vacsora</b></p> <p>retro szendvics (03,01,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 548(Kj) 610(KCal) F: 27(g)Kol:250(g)Sz: 80(g) Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:4,21(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 20(mg)</p>	<p>wimpi (01,03,07,08,06,11,) rostos őszibaracklé</p> <p>E:2 138(Kj) 512(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 54(g) Zsir: 26(g)Cuk: 4(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 205(mg)</p>	<p>sült csirkecomb rizi-bizi (01,03,07,09,10,) őszibarack befőtt gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 856(Kj) 683(KCal) F: 45(g)Kol: 57(g)Sz: 90(g) Zsir: 16(g)Cuk: 19(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg)</p>	<p>kenőmájas (10,09,06,07,) margarinos kenyér szeletelt (01,) paradicsom citromos tea</p> <p>E:1 146(Kj) 274(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 6(mg)</p>	