

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

2022.04.11 - 2022.04.17.

<b>Hétfő</b> 2022.04.11	<b>Kedd</b> 2022.04.12.	<b>Szerda</b> 2022.04.13.	<b>Csütörtök</b> 2022.04.14.	<b>Péntek</b> 2022.04.15.
<b>Reggeli</b> zöldséges felvágott szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-vajjű (07,) hónaposretek kakaó (07,)  E:2 432(Kj) 582(KCal) F: 22(g)Kol: 20(g)Sz: 73(g) Zsir: 35(g)Cuk: 17(g)Só:2,47(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 297(mg)	sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) körte citromos tea  E:2 596(Kj) 621(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 34(g)Cuk: 11(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 14(mg)	vajkrém-magyaros (07,) paradicsom margarinos kenyér szeletelt (01,) tejeskávé (07,01,)  E:1 256(Kj) 300(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 25(g) Zsir: 18(g)Cuk: 18(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 255(mg)		
<b>Ebéd</b> jakabgulyás - marhahússal (07,09,01,03,12,10,) káposztás tészta (01,03,)  E:3 204(Kj) 767(KCal) F: 30(g)Kol: 45(g)Sz:122(g) Zsir: 16(g)Cuk: 28(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 119(mg)	lebbencs leves (09,12,01,03,07,10,) ananászos csirkemellfilé (07,) párolt rizs  E:3 247(Kj) 777(KCal) F: 44(g)Kol: 59(g)Sz: 95(g) Zsir: 23(g)Cuk: 6(g)Só:4,38(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 140(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10,) sült tarja  E:3 544(Kj) 848(KCal) F: 38(g)Kol:141(g)Sz: 53(g) Zsir: 53(g)Cuk: 27(g)Só:4,27(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 89(mg)		
<b>Vacsora</b> rántott sajt (07,01,03,06,08,11,) párolt rizs tartár mártás (07,03,10,) citromos tea  E:8 009(Kj) 1 916(KCal) F: 43(g)Kol:318(g)Sz:121(g) Zsir:139(g)Cuk: 19(g)Só:6,13(g) Tel.Zs: 32(g)Ca: 742(mg)	milánói makaróni (07,01,03,09,10,) rostos őszibaracklé  E:3 665(Kj) 877(KCal) F: 41(g)Kol: 90(g)Sz: 94(g) Zsir: 37(g)Cuk: 13(g)Só:7,30(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 300(mg)			