

Étlap (középiskol 15-18 (reggeli,ebéd,

2022.04.18 - 2022.04.24.

<i>Hétfő</i> 2022.04.18	<i>Kedd</i> 2022.04.19.	<i>Szerda</i> 2022.04.20.	<i>Csütörtök</i> 2022.04.21.	<i>Péntek</i> 2022.04.22.
Reggeli		<p>gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tejjel (07.) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 951(Kj) 467(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 83(g) Zsir: 9(g)Cuk: 45(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) gyümölcs joghurt (07.) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:4 455(Kj) 1 066(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:157(g) Zsir: 32(g)Cuk:101(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 186(mg)</p>	<p>baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) alma karamellás tej (07.)</p> <p>E:2 556(Kj) 611(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 53(g) Zsir: 38(g)Cuk: 19(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 245(mg)</p>
Ebéd		<p>zöldség leves (09,01,03,) rakott burgonya-kolbásszal,tojással (07,01,03,09,10,12,) csemege uborka</p> <p>E:4 241(Kj) 1 014(KCal) F: 32(g)Kol:385(g)Sz: 71(g) Zsir: 66(g)Cuk: 4(g)Só:11,76(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 189(mg)</p>	<p>paradicsom leves (01,09,03,07,10,) rántott sertészelet (01,03,06,07,08,11,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) őszibarack befőtt</p> <p>E:4 109(Kj) 983(KCal) F: 44(g)Kol: 75(g)Sz:135(g) Zsir: 29(g)Cuk: 31(g)Só:3,45(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 60(mg)</p>	<p>pulykaraguleves (09,01,03,)ogyorókrémes minigombóc (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 154(Kj) 276(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 27(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:3,34(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 25(mg)</p>
Vacsora		<p>grízestészta-baracklekvár (01,03,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 922(Kj) 699(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz:133(g) Zsir: 11(g)Cuk: 45(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)</p>	<p>vajkrém-zöldfűszeres (07,) margarinós kenyér szeletelt (01,) kaliforniai paprika citromos tea</p> <p>E: 753(Kj) 180(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 12(g)Cuk: 9(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 15(mg)</p>	