

Étlap (középiskol 15-18 (reggeli,ebéd,

2022.04.25 - 2022.05.01.

<i>Hétfő</i> 2022.04.25	<i>Kedd</i> 2022.04.26.	<i>Szerda</i> 2022.04.27.	<i>Csütörtök</i> 2022.04.28.	<i>Péntek</i> 2022.04.29.
<p>Reggeli</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>füstöltízű olaszfelvágott margarin-joghurtos (07,) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) kápia paprika citromos tea</p> <p>E:2 548(Kj) 609(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 28(g)Cuk: 7(g)Só:2,78(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>tojásrántotta (03,07,) kaliforniai paprika fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (07,01,)</p> <p>E:3 833(Kj) 917(KCal) F: 44(g)Kol:1 030(g)Sz: 68(g) Zsir: 53(g)Cuk: 17(g)Só:2,44(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 353(mg)</p>	<p>fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) teavaj (07,) sárgabaracklekvár kakaó (07,)</p> <p>E:3 652(Kj) 874(KCal) F: 15(g)Kol:101(g)Sz:111(g) Zsir: 41(g)Cuk: 60(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 25(g)Ca: 304(mg)</p>	<p>vajkrém-magyaros (07,) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 646(Kj) 394(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 13(g)Cuk: 9(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 20(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>sárgaborsógulyás-sertéshússal (09,01,03,07,10,12,) tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj</p> <p>E:3 283(Kj) 785(KCal) F: 33(g)Kol: 72(g)Sz:102(g) Zsir: 26(g)Cuk: 48(g)Só:2,87(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 528(mg)</p>	<p>tejfölös gombaleves (01,09,07,03,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) főtt tészta (01,03,) csemege uborka</p> <p>E:3 901(Kj) 933(KCal) F: 38(g)Kol: 87(g)Sz: 98(g) Zsir: 43(g)Cuk: 2(g)Só:7,10(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 67(mg)</p>	<p>magyaros karfiolleves (09,07,01,03,) tavaszi csirkerizottó (01,03,07,09,10,) cékla saláta üveges</p> <p>E:2 991(Kj) 716(KCal) F: 37(g)Kol: 47(g)Sz:102(g) Zsir: 17(g)Cuk: 4(g)Só:3,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>őszibarack krémleves (07,01,) sült harcsafilé (01,) petrezselymes burgonya</p> <p>E:3 399(Kj) 813(KCal) F: 48(g)Kol: 5(g)Sz: 85(g) Zsir: 29(g)Cuk: 22(g)Só:2,67(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 510(mg)</p>	<p>marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) aranygaluska Royal (01,03,07,08,06,11,) vaníliásodó (07,)</p> <p>E:4 308(Kj) 1 031(KCal) F: 38(g)Kol: 61(g)Sz:151(g) Zsir: 28(g)Cuk: 60(g)Só:3,42(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 420(mg)</p>
<p>Vacsora</p> <p>hamburger táboros (01,07,03,10,) citromos tea</p> <p>E:1 993(Kj) 477(KCal) F: 18(g)Kol: 27(g)Sz: 69(g) Zsir: 13(g)Cuk: 21(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 151(mg)</p>	<p>rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) burgonyapüré (07,) őszibarack befőtt páztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) csemege uborka rostos őszibaracklé</p> <p>E:6 302(Kj) 1 508(KCal) F: 68(g)Kol:147(g)Sz:156(g) Zsir: 67(g)Cuk: 13(g)Só:8,28(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 125(mg)</p>	<p>sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03,) rostos narancslé</p> <p>E:3 355(Kj) 803(KCal) F: 29(g)Kol: 88(g)Sz: 88(g) Zsir: 37(g)Cuk: 9(g)Só:3,14(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 438(mg)</p>	<p>páztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) csemege uborka rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) burgonyapüré (07,) őszibarack befőtt rostos őszibaracklé</p> <p>E:6 302(Kj) 1 508(KCal) F: 68(g)Kol:147(g)Sz:156(g) Zsir: 67(g)Cuk: 13(g)Só:8,28(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 125(mg)</p>	