

Étlap (középiskol 15-18 (reggeli,ebéd,

2022.05.02 - 2022.05.08.

Hétfő 2022.05.02	Kedd 2022.05.03.	Szerda 2022.05.04.	Csütörtök 2022.05.05.	Péntek 2022.05.06.
Reggeli kakaós csiga (01,03,07,06,08,11.) alma citromos limonádé E:1 908(Kj) 456(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)	eperlekvár zsemlevekni (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) rostos narancslé E:2 191(Kj) 524(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 90(g) Zsir: 14(g)Cuk: 43(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 17(mg)	margarinos kenyér szeletelt (01.) lapka sajt (07.) margarin-vajjízú (07.) citromos limonádé E:2 174(Kj) 520(KCal) F: 23(g)Kol: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 52(g)Cuk: 16(g)Só:5,19(g) Tel.Zs: 28(g)Ca: 0(mg)	gabonapehely mézes (01,06.) tej (07.) E:1 682(Kj) 402(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 69(g) Zsir: 8(g)Cuk: 40(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 240(mg)	virslis roppanós fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) ketchup gyümölcs tea - koll. 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)
Ebéd lebbencs leves (09,12,01,03,07,10.) édes-savanyú pulykamell (01,03,07,09,10.) párolt rizs E:2 698(Kj) 645(KCal) F: 35(g)Kol: 64(g)Sz:109(g) Zsir: 25(g)Cuk: 11(g)Só:4,06(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 25(mg)	tojásleves (03,01,09,12,07,10.) zöldborsó főzelék (01,07.) sült virsli graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) E:5 963(Kj) 1 427(KCal) F: 53(g)Kol:255(g)Sz:103(g) Zsir: 87(g)Cuk: 27(g)Só:8,79(g) Tel.Zs: 21(g)Ca: 270(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03.) bolognai spagetti (01,03,07,09.) E:4 252(Kj) 1 017(KCal) F: 44(g)Kol:156(g)Sz: 94(g) Zsir: 51(g)Cuk: 4(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 327(mg)	zöldbab leves (01,03,07,09,10.) rakott karfiol-sertéshússal (07,09,12,01,03,10.) E:3 454(Kj) 826(KCal) F: 32(g)Kol:104(g)Sz: 53(g) Zsir: 52(g)Cuk: 5(g)Só:5,67(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 147(mg)	jókai bableves-lecsókolbásszal (07,09,01,03,10,12.) mákos tészta (01,03.) alma E:4 545(Kj) 1 087(KCal) F: 37(g)Kol: 44(g)Sz:140(g) Zsir: 41(g)Cuk: 28(g)Só:3,54(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 483(mg)
Vacsora kenőmájás (10,09,06,07.) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) uborka rostos őszibaracklé E:2 024(Kj) 484(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:2,14(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 66(mg)	rakott húsos tészta (fehér) (07,03,01.) gyümölcs tea - koll. E:6 029(Kj) 1 442(KCal) F: 57(g)Kol:320(g)Sz: 99(g) Zsir: 91(g)Cuk: 16(g)Só:3,95(g) Tel.Zs: 33(g)Ca: 491(mg)	vajkrém-magyaros (07.) kaliforniai paprika mátrai diákcsemege kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08.) citromos tea E:2 416(Kj) 578(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 32(g)Cuk: 9(g)Só:2,79(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 42(mg)	túrós csusza, tejföl, pörcc (01,03,07.) citromos limonádé E:3 963(Kj) 948(KCal) F: 24(g)Kol: 55(g)Sz: 92(g) Zsir: 54(g)Cuk: 12(g)Só:3,90(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 170(mg)	