

Étlap (középiskol 15-18 (reggeli,ebéd,

2022.01.10 - 2022.01.16.

Hétfő 2022.01.10	Kedd 2022.01.11.	Szerda 2022.01.12.	Csütörtök 2022.01.13.	Péntek 2022.01.14.
Reggeli kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) vajkrém-zöldfűszeres (07,) tv.paprika citromos tea E:2 037(Kj) 487(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 72(g) Zsir: 14(g)Cuk: 9(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 78(mg)	túrós virág (01,03,07,06,08,11,) kakao (07,) E:2 618(Kj) 626(KCal) F: 26(g)Kol: 20(g)Sz: 68(g) Zsir: 27(g)Cuk: 61(g)Só:3,42(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 299(mg)	tojásrántotta (03,07,) kaliforniai paprika fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:3 338(Kj) 799(KCal) F: 38(g)Kol:1 010(g)Sz: 58(g) Zsir: 48(g)Cuk: 8(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 113(mg)	sajtos turista (07,) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) vajkrém natúr (07,) citromos tea E:1 870(Kj) 447(KCal) F: 12(g)Kol: 69(g)Sz: 64(g) Zsir: 17(g)Cuk: 9(g)Só:1,67(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 69(mg)	teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) alma tejeskávé (07,01,) E:1 942(Kj) 465(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsir: 27(g)Cuk: 16(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 245(mg)
Ebéd tojásleves (03,01,09,12,07,10,) tavaszi kacsarizottó (01,03,07,09,10,) káposzta saláta E:2 832(Kj) 677(KCal) F: 23(g)Kol:250(g)Sz:111(g) Zsir: 16(g)Cuk: 17(g)Só:18,77(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 62(mg)	karfiolleves (09,01,03,07,10,) zöldbab főzelék (07,01,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) E:2 822(Kj) 675(KCal) F: 30(g)Kol:120(g)Sz: 47(g) Zsir: 39(g)Cuk: 5(g)Só:4,56(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 65(mg)	tavaszi leves (09,01,03,07,10,) harcsapaprikás (07,01,09,12,) nokedli (01,03,) E:3 457(Kj) 827(KCal) F: 65(g)Kol: 7(g)Sz:146(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:4,69(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 342(mg)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11,) tejfölös-gombás marha ragu (01,09,12,07,03,10,) tarhonya (01,03,07,09,10,) E:3 111(Kj) 744(KCal) F: 47(g)Kol:324(g)Sz: 90(g) Zsir: 21(g)Cuk: 3(g)Só:4,54(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 63(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) aranygaluska Royal (01,03,07,08,06,11,) vaníliásodó (07,) 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)
Vacsora retro szendvics (03,01,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. alma E:2 664(Kj) 637(KCal) F: 28(g)Kol:250(g)Sz: 86(g) Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:4,21(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 25(mg)	burgonyás tészta (09,12,01,03,) csemege uborka gyümölcs tea - koll. E:2 485(Kj) 595(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz:110(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:3,77(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 15(mg)	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)	virsli roppanós ketchup fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) rostos őszibaracklé E:1 965(Kj) 470(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 14(g)Cuk: 17(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)	