

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

2022.01.17 - 2022.01.23.

<b>Hétfő</b> 2022.01.17	<b>Kedd</b> 2022.01.18.	<b>Szerda</b> 2022.01.19.	<b>Csütörtök</b> 2022.01.20.	<b>Péntek</b> 2022.01.21.
<b>Reggeli</b> szezámragos zsemle (01,03,11,06,07,08,) körözött (07.) tv.paprika gyümölcs tea - koll.  E:1 932(Kj) 462(KCal) F: 19(g)Kol: 34(g)Sz: 65(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 160(mg)	gyümölcs joghurt (07.) sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) citromos tea  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)	csemege túrista paradicsom graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjútú (07.) kakaó (07.)  E:2 405(Kj) 575(KCal) F: 20(g)Kol: 20(g)Sz: 61(g) Zsir: 39(g)Cuk: 17(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 266(mg)	zala felvágott kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) uborka gyümölcs tea - koll.  E:2 650(Kj) 634(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 29(g)Cuk: 8(g)Só:2,64(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 64(mg)	baconos-szezámragos rúd (01,03,07,11,06,08,) alma tejeskávé (07,01.)  E:2 594(Kj) 620(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 54(g) Zsir: 38(g)Cuk: 19(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 245(mg)
<b>Ebéd</b> tejfölös gombaleves (01,09,07,03,) borsos sertéstokány (09,12,01,03,07,10,) bulgur (01,03,07,09,10,)  E:3 206(Kj) 767(KCal) F: 33(g)Kol: 81(g)Sz: 85(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:4,81(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 66(mg)	zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) káposzta saláta  E:3 692(Kj) 883(KCal) F: 34(g)Kol: 73(g)Sz:102(g) Zsir: 36(g)Cuk: 12(g)Só:7,05(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 88(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) főtt sertéshús almamártás (01,07,) párolt rizs  E:3 636(Kj) 870(KCal) F: 43(g)Kol: 6(g)Sz:119(g) Zsir: 24(g)Cuk: 34(g)Só:2,41(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 45(mg)	sertés raguleves (09,01,03,07,10,) húsos-spenótos penne (01,03,07,09,10,) alma  E:3 967(Kj) 949(KCal) F: 42(g)Kol:117(g)Sz: 86(g) Zsir: 48(g)Cuk: 6(g)Só:6,84(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 138(mg)	palócleves (09,07,01,12,03,10,) tejbegríz (01,07.) szórat kakaó-fahéj  E:3 139(Kj) 751(KCal) F: 29(g)Kol: 82(g)Sz: 88(g) Zsir: 30(g)Cuk: 50(g)Só:2,34(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 529(mg)
<b>Vacsora</b> meleg szendvics (01,03,06,07,08,11,) alma citromos tea  E:3 141(Kj) 751(KCal) F: 32(g)Kol: 54(g)Sz: 91(g) Zsir: 28(g)Cuk: 12(g)Só:4,92(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 305(mg)	túrós csusza (07,01,03,) gyümölcs tea - koll.  E:2 464(Kj) 589(KCal) F: 26(g)Kol: 37(g)Sz: 82(g) Zsir: 17(g)Cuk: 11(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 105(mg)	paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12,) cékla saláta üveges rostos őszibaracklé  E:2 660(Kj) 636(KCal) F: 18(g)Kol: 80(g)Sz: 63(g) Zsir: 33(g)Cuk: 7(g)Só:4,65(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 55(mg)	csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12,) főtt tészta (01,03,) csemege uborka rostos narancslé  E:3 206(Kj) 767(KCal) F: 55(g)Kol: 65(g)Sz: 94(g) Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:6,20(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 10(mg)	