

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

2022.01.24 - 2022.01.30.

<b>Hétfő</b> 2022.01.24	<b>Kedd</b> 2022.01.25.	<b>Szerda</b> 2022.01.26.	<b>Csütörtök</b> 2022.01.27.	<b>Péntek</b> 2022.01.28.
<b>Reggeli</b> vajkrém-zöldfűszeres (07.) korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08.) paradicsom rostos őszibaracklé  E:1 847(Kj) 442(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 15(mg)	<b>áfonyalekvár</b> zsemlevekni (01,03,06,07,08,11.) tejeskávé (07,01.)  E:2 232(Kj) 534(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz:103(g) Zsir: 6(g)Cuk: 54(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 257(mg)	<b>sajtos sertés párizsi</b> (01,03,06,07.) <b>rozskenyér TK</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>margarin-multivitaminos</b> (07.) <b>tv.paprika</b> <b>citromos tea</b>  E:2 184(Kj) 523(KCal) F: 14(g)Kol: 45(g)Sz: 54(g) Zsir: 26(g)Cuk: 7(g)Só:2,64(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 32(mg)	<b>túrós táska</b> (01,07,03,06,08,11.) <b>kakaó</b> (07.)  E:1 920(Kj) 459(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 48(g) Zsir: 24(g)Cuk: 22(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 273(mg)	<b>baconos-szezámagos rúd</b> (01,03,07,11,06,08.) <b>alma</b> <b>gyümölcs tea - koll.</b>  E:2 099(Kj) 502(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 32(g)Cuk: 10(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 5(mg)
<b>Ebéd</b> grízgaluska leves (01,03,09,07,10.) vadas sertésszelet (10,09,07,01,03.) főtt tészta (01,03.)  E:3 584(Kj) 857(KCal) F: 43(g)Kol: 55(g)Sz:113(g) Zsir: 27(g)Cuk: 7(g)Só:5,29(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 95(mg)	<b>lebbencs leves</b> (09,12,01,03,07,10.) <b>párizsi pulykamellfilé</b> (03,01,07.) <b>banán</b>  E:3 745(Kj) 896(KCal) F: 37(g)Kol:178(g)Sz: 72(g) Zsir: 73(g)Cuk: 2(g)Só:2,92(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 214(mg)	<b>zöldbab leves</b> (01,03,07,09,10.) <b>paprikásburgonya-lecsókolbásszal</b> (01,03,07,09,10,12.) <b>uborka saláta</b> <b>fehér kenyér szeletelt</b> (01,03,06,07,08,11.)  E:3 992(Kj) 955(KCal) F: 26(g)Kol: 86(g)Sz:110(g) Zsir: 42(g)Cuk: 19(g)Só:8,34(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 122(mg)	<b>vegyes gyümölcsleves</b> (01.) <b>sajtszósos halszelet</b> (04,01,07.) <b>rizi-bizi</b> (01,03,07,09,10.)  E:2 609(Kj) 624(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz:125(g) Zsir: 7(g)Cuk: 48(g)Só:1,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 34(mg)	<b>kacsaraguleves</b> (01,03,09,07,10.) <b>mogyorókrémés minigombóc</b> (01,03,06,07,08,11.)  E:2 960(Kj) 708(KCal) F: 20(g)Kol: 4(g)Sz:133(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:3,93(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 29(mg)
<b>Vacsora</b> wimpi (01,03,07,08,06,11.) gyümölcs tea - koll.  E:2 267(Kj) 542(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 61(g) Zsir: 26(g)Cuk: 11(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 205(mg)	<b>sajtos-tejfölös spagetti</b> (07,01,03.) <b>alma</b> <b>citromos tea</b>  E:3 487(Kj) 834(KCal) F: 29(g)Kol: 88(g)Sz: 96(g) Zsir: 37(g)Cuk: 10(g)Só:3,14(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 443(mg)	<b>meleg szendvics</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>citromos tea</b>  E:3 024(Kj) 723(KCal) F: 32(g)Kol: 54(g)Sz: 85(g) Zsir: 28(g)Cuk: 12(g)Só:4,92(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 300(mg)	<b>francialecsó</b> (01.) <b>fehér kenyér szeletelt</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>gyümölcs tea - koll.</b>  E:2 774(Kj) 664(KCal) F: 24(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 42(g)Cuk: 9(g)Só:4,09(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 78(mg)	