

Étlap (középiskol 15-18 (reggeli,ebéd,

2022.01.31 - 2022.02.06.

| Hétfő 2022.01.31 | Kedd 2022.02.01. | Szerda 2022.02.02. | Csütörtök 2022.02.03. | Péntek 2022.02.04. |
|---|--|--|--|--|
| Reggeli virsli roppanós ketchup fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea 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) | vajkrém-magyaros (07.) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) tv.paprika kakaó (07.) E:2 569(Kj) 615(KCal) F: 20(g)Kol: 20(g)Sz: 78(g) Zsir: 23(g)Cuk: 18(g)Só:2,32(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 263(mg) | teljeskiőrlésű virsliroló (01,03,06,07,08,11,) alma citromos tea E:1 447(Kj) 346(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 5(mg) | zöldséges felvágott margarin-joghurtos (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07.) E:2 944(Kj) 704(KCal) F: 22(g)Kol: 20(g)Sz: 76(g) Zsir: 33(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) citromos tea E:1 416(Kj) 339(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 5(g)Cuk: 19(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 52(mg) |
| Ebéd vajgaluska leves (01,07,03,09,) bolognai spagetti (01,09,07,03,) 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) | őszibarack krémleves harcsapaprikás túrós csusza E:3 924(Kj) 939(KCal) F: 52(g)Kol: 46(g)Sz:106(g) Zsir: 33(g)Cuk: 27(g)Só:1,99(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 424(mg) | parasztészta leves (01,03,09,12,07,10,) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12,) alma E:2 738(Kj) 655(KCal) F: 27(g)Kol: 83(g)Sz: 57(g) Zsir: 35(g)Cuk: 2(g)Só:3,19(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 129(mg) | erőleves marhapörkölt (09,12,) bulgur uborka saláta E:2 834(Kj) 678(KCal) F: 37(g)Kol: 78(g)Sz: 97(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | sertés raguleves (01,03,09,07,10,) almás rácsos (01,07,03,06,08,11,) E:3 672(Kj) 879(KCal) F: 18(g)Kol: 33(g)Sz: 95(g) Zsir: 47(g)Cuk: 19(g)Só:2,46(g) Tel.Zs: 21(g)Ca: 26(mg) |
| Vacsora tejberizs (07.) szórát kakaó-fahéj citromos tea E:2 746(Kj) 657(KCal) F: 18(g)Kol: 40(g)Sz:112(g) Zsir: 14(g)Cuk: 57(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 481(mg) | hamburger táboros gyümölcs tea - koll. 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) | grízestészta-baracklekvár citromos tea E:2 922(Kj) 699(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz:133(g) Zsir: 11(g)Cuk: 45(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg) | tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) alma rostos őszibaracklé mustár (10.) virsli roppanós E:2 203(Kj) 527(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | |