

Étlap (középiskol 15-18 (reggeli,ebéd,

2022.02.07 - 2022.02.13.

| Hétfő 2022.02.07 | Kedd 2022.02.08. | Szerda 2022.02.09. | Csütörtök 2022.02.10. | Péntek 2022.02.11. |
|--|---|--|---|--|
| <p>Reggeli</p> <p>fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) margarin-vajfűzű (07.) sárgabaracklekvár karamellás tej (07.)</p> <p>E:2 611(Kj) 625(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz:110(g) Zsir: 25(g)Cuk: 60(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 292(mg)</p> | <p>izes sonka margarin-multivitaminos (07.) paradicsom fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 651(Kj) 395(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>lekváros bukta (01,03,07,06,08,11.) alma gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 532(Kj) 367(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsir: 5(g)Cuk: 19(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 57(mg)</p> | <p>kenőmájas (10,09,06,07.) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) uborka citromos tea</p> <p>E:2 153(Kj) 515(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:2,14(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 66(mg)</p> | <p>baromfi párizsi teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 283(Kj) 546(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 30(g)Cuk: 7(g)Só:2,52(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 32(mg)</p> |
| <p>Ebéd</p> <p>zöldbab leves (01,03,07,09,10.) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10.) főtt tészta (01,03.)</p> <p>E:4 070(Kj) 974(KCal) F: 38(g)Kol: 87(g)Sz:102(g) Zsir: 45(g)Cuk: 4(g)Só:4,80(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 59(mg)</p> | <p>zöldség leves (09,01,03.) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10.) sült tarja fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:3 988(Kj) 954(KCal) F: 39(g)Kol:144(g)Sz: 77(g) Zsir: 53(g)Cuk: 23(g)Só:3,87(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 70(mg)</p> | <p>frankfurtileves (07,01,09,12,03,10.) rakott burgonya-cs.kolbásszal,tojással (07,03.) csemege uborka</p> <p>E:3 202(Kj) 766(KCal) F: 25(g)Kol:284(g)Sz: 62(g) Zsir: 45(g)Cuk: 3(g)Só:10,18(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 193(mg)</p> | <p>fahéjas almaleves (01,07.) párizsi pulykamellfilé (03,01,07.) kukoricás rizs őszibarack befőtt</p> <p>E:5 474(Kj) 1 310(KCal) F: 46(g)Kol:184(g)Sz:153(g) Zsir: 79(g)Cuk: 43(g)Só:2,88(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 43(mg)</p> | <p>jókai bableves-lecsókolbásszal (07,09,01,03,10,12.) túrós csusza (07,01,03.)</p> <p>E:3 577(Kj) 856(KCal) F: 39(g)Kol: 81(g)Sz: 95(g) Zsir: 35(g)Cuk: 6(g)Só:3,13(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 195(mg)</p> |
| <p>Vacsora</p> <p>túrós derelye (01,03,06,07,08,11.) alma rostos őszibaracklé</p> <p>E:3 065(Kj) 733(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz:149(g) Zsir: 6(g)Cuk: 27(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 12(mg)</p> | <p>főtt tojás (03.) lecsókolbász füstölt csirkemellsonka paradicsom fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) citromos tea</p> <p>E:2 241(Kj) 536(KCal) F: 29(g)Kol:337(g)Sz: 40(g) Zsir: 29(g)Cuk: 7(g)Só:3,67(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 46(mg)</p> | <p>sült csirkecomb párolt rizs őszibarack befőtt gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 859(Kj) 684(KCal) F: 42(g)Kol: 57(g)Sz: 87(g) Zsir: 19(g)Cuk: 16(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>bakonyi sertéstokány (07,01,09,12.) főtt tészta (01,03.) citromos tea</p> <p>E:3 546(Kj) 848(KCal) F: 34(g)Kol: 75(g)Sz: 95(g) Zsir: 37(g)Cuk: 9(g)Só:3,51(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 57(mg)</p> | |