

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

2022.02.14 - 2022.02.20.

<b>Hétfő</b> 2022.02.14	<b>Kedd</b> 2022.02.15.	<b>Szerda</b> 2022.02.16.	<b>Csütörtök</b> 2022.02.17.	<b>Péntek</b> 2022.02.18.
<b>Reggeli</b> diósbúrkifli (01,03,07,08,06,11.) gyümölcs tea - koll.  E:1 797(Kj) 430(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 22(g)Cuk: 18(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 65(mg)	tojáskrém (03,10,07.) tv.paprika kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08.) kakaó (07.)  E:2 089(Kj) 500(KCal) F: 23(g)Kol:286(g)Sz: 60(g) Zsir: 18(g)Cuk: 17(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 299(mg)	teljeskiőrlésű tepertős pogácsa (01,03,06,07,08,11.) alma rostos narancslé  E:1 930(Kj) 462(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	mátrai diáksemege kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika gyümölcs tea - koll.  E:2 785(Kj) 666(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 33(g)Cuk: 7(g)Só:2,58(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 63(mg)	eperlekvár zsemlevekni (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) tejeskávé (07,01.)  E:2 700(Kj) 646(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz:102(g) Zsir: 20(g)Cuk: 53(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 257(mg)
<b>Ebéd</b> zöldborsó leves (09,01,03,07,10.) bácskai rizseshús (09,12.) uborka saláta  E:3 602(Kj) 862(KCal) F: 32(g)Kol: 72(g)Sz:104(g) Zsir: 34(g)Cuk: 20(g)Só:4,83(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 89(mg)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11.) sült csirkecomb burgonyafőzelék (01,07,03,09,10.) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.)  E:3 161(Kj) 756(KCal) F: 53(g)Kol:309(g)Sz: 70(g) Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:4,82(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 58(mg)	rizsleves (09,01,03,07,10.) vadas sertésszelet (10,09,07,01,03.) főtt tészta (01,03.)  E:3 424(Kj) 819(KCal) F: 41(g)Kol: 5(g)Sz:111(g) Zsir: 24(g)Cuk: 7(g)Só:4,80(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 88(mg)	tojásleves (03,01,09,12,07,10.) olasz sültcsirkecomb (01,03,07,09,10.) burgonyapüré (07.)  E:3 980(Kj) 952(KCal) F: 49(g)Kol:325(g)Sz: 57(g) Zsir: 51(g)Cuk: 7(g)Só:4,66(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 83(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12.) fánk lekvárral (01,03,07.) alma  E:7 988(Kj) 1 911(KCal) F: 31(g)Kol:142(g)Sz:161(g) Zsir:122(g)Cuk: 53(g)Só:3,30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 119(mg)
<b>Vacsora</b> sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03.) citromos tea  E:3 370(Kj) 806(KCal) F: 28(g)Kol: 88(g)Sz: 89(g) Zsir: 37(g)Cuk: 10(g)Só:3,14(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 438(mg)	kenőmájás (10,09,06,07.) szezámmagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) paradicsom gyümölcs tea - koll.  E:2 179(Kj) 521(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:2,14(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 60(mg)	retro szendvics (03,01,06,07,08,11.) alma rostos őszibaracklé  E:2 652(Kj) 634(KCal) F: 28(g)Kol:250(g)Sz: 85(g) Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:4,21(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 25(mg)	zöldborsó főzelék (01,07.) sült virsli fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea - koll.  E:5 176(Kj) 1 238(KCal) F: 41(g)Kol: 5(g)Sz: 91(g) Zsir: 77(g)Cuk: 33(g)Só:6,29(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 234(mg)	