

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

2022.02.28 - 2022.03.06.

<b>Hétfő</b> 2022.02.28	<b>Kedd</b> 2022.03.01.	<b>Szerda</b> 2022.03.02.	<b>Csütörtök</b> 2022.03.03.	<b>Péntek</b> 2022.03.04.
<p><b>Reggeli</b></p> <p>tojásrántotta (03,07,) kaliforniai paprika fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:3 338(Kj) 799(KCal) F: 38(g)Kol:1 010(g)Sz: 58(g) Zsir: 48(g)Cuk: 8(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 113(mg)</p>	<p>zöldséges felvágott margarin-multivitaminos (07,) burgonyás kifli 100 g (04,07,01,03,) kakaó (07,)</p> <p>E:3 098(Kj) 741(KCal) F: 23(g)Kol: 20(g)Sz: 72(g) Zsir: 39(g)Cuk: 22(g)Só:2,63(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 243(mg)</p>	<p>kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) margarin-multivitaminos (07,) lapka sajt (01,07,11,) tv.paprika citromos tea</p> <p>E:3 975(Kj) 951(KCal) F: 33(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 57(g)Cuk: 16(g)Só:6,74(g) Tel.Zs: 28(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>édes omlós pogácsa (01,07,03,) alma gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 642(Kj) 393(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 15(g)Cuk: 14(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) margarin-multivitaminos (07,) sajtos turista (07,) tv.paprika gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 161(Kj) 517(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 5(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p>betyárleves (09,03,01,07,10,12,) sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03,) alma</p> <p>E:3 841(Kj) 919(KCal) F: 41(g)Kol:131(g)Sz: 94(g) Zsir: 42(g)Cuk: 4(g)Só:5,05(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 456(mg)</p>	<p>sárgaborsógulyás-lecsókolbásszal (09,01,03,07,10,12,) óvári csirkemellfilé (07,01,03,09,10,) burgonyapüré (07,) őszibarack befőtt</p> <p>E:4 818(Kj) 1 153(KCal) F: 77(g)Kol:139(g)Sz: 87(g) Zsir: 53(g)Cuk: 13(g)Só:5,91(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 411(mg)</p>	<p>zöldség leves (09,01,03,) főtt sertéshús meggymártás 1/2 adag (01,07,) párolt rizs</p> <p>E:4 327(Kj) 1 035(KCal) F: 45(g)Kol: 11(g)Sz:152(g) Zsir: 27(g)Cuk: 57(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 74(mg)</p>	<p>lebbencs leves (09,12,01,03,07,10,) burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) sült csirkecomb fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:3 069(Kj) 734(KCal) F: 47(g)Kol: 65(g)Sz: 76(g) Zsir: 26(g)Cuk: 2(g)Só:4,85(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 59(mg)</p>	<p>tejfölös fejtett bableves (07,09,01,03,10,12,) darázsészek (01,07,03,08,)</p> <p>E:7 244(Kj) 1 733(KCal) F: 39(g)Kol: 87(g)Sz:231(g) Zsir: 63(g)Cuk: 96(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 413(mg)</p>
<p><b>Vacsora</b></p> <p>kenőmájás (10,09,06,07,) trappista sajt (07,) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) uborka gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 766(Kj) 662(KCal) F: 28(g)Kol: 64(g)Sz: 56(g) Zsir: 28(g)Cuk: 8(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 372(mg)</p>	<p>rántott sajt (07,01,03,06,08,11,) párolt rizs tartár mártás (07,03,10,) rostos őszibaracklé</p> <p>E:7 880(Kj) 1 885(KCal) F: 43(g)Kol:318(g)Sz:114(g) Zsir:139(g)Cuk: 12(g)Só:6,13(g) Tel.Zs: 32(g)Ca: 742(mg)</p>	<p>vajkrém-zöldfűszeres (07,) szezámragos zsemle (01,03,11,06,07,08,) hónaposretek alma rostos narancslé</p> <p>E:1 884(Kj) 451(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 74(mg)</p>	<p>pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) káposzta saláta citromos tea</p> <p>E:3 382(Kj) 809(KCal) F: 31(g)Kol: 69(g)Sz: 98(g) Zsir: 32(g)Cuk: 19(g)Só:5,89(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 65(mg)</p>	