

# Étlap ( Középiskola 15-18 (E) )

2022.01.03 - 2022.01.09.

<b>Hétfő</b> 2022.01.03	<b>Kedd</b> 2022.01.04.	<b>Szerda</b> 2022.01.05.	<b>Csütörtök</b> 2022.01.06.	<b>Péntek</b> 2022.01.07.
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b>  <b>karalábé leves</b> (09,01,03,07,10,) <b>sárgaborsó főzelék</b> (01,03,07,09,10,) <b>csirkepörkölt</b> (01,03,07,09,10,12,) <b>rozskenyér TK - főzelékhez</b> (01,03,06,07,08,11,)  E:3 592(Kj) 859(KCal) F: 64(g)Kol: 65(g)Sz: 94(g) Zsir: 24(g)Cuk: 3(g)Só:8,71(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 76(mg)	<b>zöldborsó leves</b> (09,01,03,07,10,) <b>húsgombóc paradicsommártásban</b> (01,03,07,09,10,) <b>sós burgonya 1/2 adag</b>  E:3 102(Kj) 742(KCal) F: 31(g)Kol: 88(g)Sz: 84(g) Zsir: 30(g)Cuk: 9(g)Só:4,90(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 72(mg)	<b>erőleves</b> (09,01,03,07,10,06,) <b>rakott karfiol-sertéshússal</b> (07,09,12,01,03,10,) <b>narancs</b>  E:3 127(Kj) 748(KCal) F: 30(g)Kol:229(g)Sz: 49(g) Zsir: 47(g)Cuk: 3(g)Só:5,54(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 53(mg)	<b>trópusi gyümölcsleves</b> (01,07,) <b>rántott sertészelet</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>burgonyapüré</b> (07,)  E:4 707(Kj) 1 126(KCal) F: 40(g)Kol: 88(g)Sz:155(g) Zsir: 38(g)Cuk: 68(g)Só:3,68(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 111(mg)	<b>csirkeraguleves</b> (01,03,09,07,10,) <b>grízestészta-baracklekvár</b> (01,03,)  E:3 463(Kj) 829(KCal) F: 31(g)Kol: 26(g)Sz:136(g) Zsir: 17(g)Cuk: 39(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 23(mg)
<b>Üzsonna</b>				