

# Étlap ( Középiskola 15-18 (E) )

2022.01.17 - 2022.01.23.

<b>Hétfő</b> 2022.01.17	<b>Kedd</b> 2022.01.18.	<b>Szerda</b> 2022.01.19.	<b>Csütörtök</b> 2022.01.20.	<b>Péntek</b> 2022.01.21.
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b> tejfölös gombaleves (01,09,07,03,) borsos sertéstokány (09,12,01,03,07,10,) bulgur (01,03,07,09,10,)  E:3 206(Kj) 767(KCal) F: 33(g)Kol: 81(g)Sz: 85(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:4,81(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 66(mg)	<b>zellerkrémleves pirított zöldségekkel</b> (09,07,01,03,10,) <b>pásztortarhonya-sertéshússal</b> (01,03,07,09,10,12,) <b>káposzta saláta</b> <b>levesgyöngy</b>  E:3 692(Kj) 883(KCal) F: 34(g)Kol: 73(g)Sz:102(g) Zsir: 36(g)Cuk: 12(g)Só:7,05(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 88(mg)	<b>erőleves</b> (09,01,03,07,10,06,) <b>főtt sertéshús</b> <b>almamártás</b> (01,07,) <b>párolt rizs</b>  E:3 636(Kj) 870(KCal) F: 43(g)Kol: 6(g)Sz:119(g) Zsir: 24(g)Cuk: 34(g)Só:2,41(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 45(mg)	<b>sertés raguleves</b> (09,01,03,07,10,) <b>húsos-spenótos penne</b> (01,03,07,09,10,) <b>alma</b>  E:3 967(Kj) 949(KCal) F: 42(g)Kol:117(g)Sz: 86(g) Zsir: 48(g)Cuk: 6(g)Só:6,84(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 138(mg)	<b>palócleves</b> (09,07,01,12,03,10,) <b>tejbegríz</b> (01,07,) <b>szórat kakaó-fahéj</b>  E:3 139(Kj) 751(KCal) F: 29(g)Kol: 82(g)Sz: 88(g) Zsir: 30(g)Cuk: 50(g)Só:2,34(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 529(mg)
<b>Üzsonna</b>				