

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

2025.10.13 - 2025.10.19.

| Hétfő<br>2025.10.13                                                                                                                                                                                                 | Kedd<br>2025.10.14.                                                                                                                                                                                               | Szerda<br>2025.10.15.                                                                                                                                                                                                                                      | Csütörtök<br>2025.10.16.                                                                                                                                                                                                                         | Péntek<br>2025.10.17.                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ebéd</b><br>pulyka gulyásleves (09,12,01,03,07,10,)<br>tejberizs (07,)<br>eper öntet<br><br>E:5 005(Kj) 1 197(KCal)<br>F: 31(g)Kol: 18(g)Sz:162(g)<br>Zsir: 22(g)Cuk: 89(g)Só:1,81(g)<br>Tel.Zs: 9(g)Ca: 494(mg) | <b>tojásleves</b> (03,01,09,12,07,10,)<br><b>dél olasz rakott tészta</b> (07,01,03,)<br><br>E:4 370(Kj) 1 046(KCal)<br>F: 52(g)Kol:373(g)Sz: 94(g)<br>Zsir: 55(g)Cuk: 11(g)Só:2,50(g)<br>Tel.Zs: 17(g)Ca: 312(mg) | <b>májgaluska leves</b> (09,01,03,07,10,)<br><b>natúr csirkemell</b> (01,)<br><b>őszibarack befőtt</b><br><b>zöldséges bulgur</b><br><br>E:3 071(Kj) 735(KCal)<br>F: 51(g)Kol: 50(g)Sz: 91(g)<br>Zsir: 22(g)Cuk: 16(g)Só:3,20(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 24(mg) | <b>zöldség leves</b> (09,01,03,)<br><b>rakott burgonya-cs.kolbásszal,tojással</b><br>(07,03,)<br><b>csemege uborka</b><br><br>E:2 774(Kj) 664(KCal)<br>F: 21(g)Kol:285(g)Sz: 66(g)<br>Zsir: 34(g)Cuk: 2(g)Só:8,18(g)<br>Tel.Zs: 11(g)Ca: 151(mg) | <b>bojtárleves</b> (01,03,07,09,10,12,)<br><b>joghurtos szilvápité</b> (07,01,03,)<br><br>E:5 915(Kj) 1 415(KCal)<br>F: 39(g)Kol:277(g)Sz:242(g)<br>Zsir: 56(g)Cuk:128(g)Só:2,73(g)<br>Tel.Zs: 16(g)Ca: 48(mg) |
| <b>Uzsonna</b>                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Ebéd B</b>                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Ebéd C</b>                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                |