

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

2025.10.20 - 2025.10.26.

<i>Hétfő</i> 2025.10.20	<i>Kedd</i> 2025.10.21.	<i>Szerda</i> 2025.10.22.	<i>Csütörtök</i> 2025.10.23.	<i>Péntek</i> 2025.10.24.
Reggeli tejeskifli (01,07,) kockasajt (07,) kakaó (07,) banán E:4 541(Kj) 1 086(KCal) F: 35(g)Kol:280(g)S:130(g) Zsir: 36(g)Cuk: 34(g)Só:5,08(g) Tel.Zs: 71(g)Ca: 431(mg)	sajtos kifli (01,07,) uborka vajkrém-zöldfűszeres (07,) tejeskávé (07,01,) E:2 838(Kj) 679(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)S: 74(g) Zsir: 23(g)Cuk: 37(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 285(mg)	gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tej (07,) gyümölcs tea E:2 585(Kj) 618(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)S: 94(g) Zsir: 9(g)Cuk: 56(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)		
Ebéd brokkoli krémleves (01,03,07,09,10,) levesgyöngy sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) fehér kenyér (01,) E:3 151(Kj) 754(KCal) F: 43(g)Kol: 85(g)S: 66(g) Zsir: 42(g)Cuk: 3(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 192(mg)	meggykrémleves (07,01,) sajtszósos halszelet (04,01,07,) burgonyapüré (07,) E:2 659(Kj) 636(KCal) F: 23(g)Kol: 5(g)S:133(g) Zsir: 28(g)Cuk: 54(g)Só:2,92(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 82(mg)	magyaros zöldborsóleves (09,01,03,07,10,) bácskai rizseshús (09,12,) E:3 289(Kj) 787(KCal) F: 28(g)Kol: 71(g)S: 89(g) Zsir: 35(g)Cuk: 4(g)Só:3,06(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 59(mg)		
Vacsora pizza sonkás-sajtos (01,06,10,09,07,) alma gyümölcs tea E:1 491(Kj) 357(KCal) F: 29(g)Kol: 32(g)S: 95(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 198(mg)	grizestészta-baracklekvár (01,03,) banán gyümölcs tea E:3 526(Kj) 844(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)S:166(g) Zsir: 11(g)Cuk: 42(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 175(mg)			