

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2021.08.30 - 2021.09.05.

<i>Hétfő</i> 2021.08.30	<i>Kedd</i> 2021.08.31.	<i>Szerda</i> 2021.09.01.	<i>Csütörtök</i> 2021.09.02.	<i>Péntek</i> 2021.09.03.
Tízórai				
Ebéd		<p>lebbencs leves (09,12,01,03,07,10,) pulyka aprópecsenye (01,03,07,09,10,) tarhonya (01,03,07,09,10,) túró rudi (07,06,05,)</p> <p>E:18 438(Kj) 4 411(KCal) F:149(g)Kol: 82(g)Sz:481(g) Zsir:206(g)Cuk:372(g)Só:5,84(g) Tel.Zs:153(g)Ca: 109(mg)</p>	<p>paradicsom leves (01,09,03,07,10,) paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12,) uborka saláta fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:3 882(Kj) 929(KCal) F: 24(g)Kol: 80(g)Sz:122(g) Zsir: 35(g)Cuk: 35(g)Só:7,52(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 91(mg)</p>	<p>frankfurtileves (07,01,09,12,03,10,) joghurtos szilvápáte (07,01,03,)</p> <p>E:6 311(Kj) 1 510(KCal) F: 29(g)Kol:230(g)Sz:222(g) Zsir: 50(g)Cuk:128(g)Só:4,23(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 154(mg)</p>
Úzsonna				