

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2020.01.06 - 2020.01.12.

Hétfő 2020.01.06	Kedd 2020.01.07.	Szerda 2020.01.08.	Csütörtök 2020.01.09.	Péntek 2020.01.10.
Tízórai				
Ebéd				
<p>sertés raguleves (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) káposztás tészta (Glutén,Tojás,) narancs</p> <p>E:3 323(Kj) 795(KCal) F: 26(g)Kol: 33(g)Sz:127(g) Zsir: 19(g)Cuk: 27(g)Só:2,83(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 145(mg)</p>	<p>tarhonya leves (Zeller,Kén-dioxid,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) bűboshús (Tojás,Glutén,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám, Zeller,Mustár,) zöldbab főzelék (Glutén,Tej,) alma fehér kenyér szeletelt</p> <p>E:3 560(Kj) 852(KCal) F: 50(g)Kol:153(g)Sz: 84(g) Zsir: 34(g)Cuk: 6(g)Só:5,40(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 92(mg)</p>	<p>burgonya leves (Zeller,Kén-dioxid,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) sült harcsafilé (Glutén,) párolt rizs körte befőtt</p> <p>E:3 579(Kj) 856(KCal) F: 36(g)Kol: 0(g)Sz:113(g) Zsir: 24(g)Cuk: 11(g)Só:4,96(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 18(mg)</p>	<p>tojásleves (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Kén-dioxid,) zöldségescsirkemájragu-csirkehússal (Glutén,Zeller,Kén-dioxid,) burgonyapüré (Tej,) alma fehér kenyér szeletelt (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:3 820(Kj) 914(KCal) F: 52(g)Kol:705(g)Sz:105(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:4,85(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 129(mg)</p>	<p>marha gulyásleves (Glutén,Tojás,Zeller,Kén-dioxid,Tej,Mustár,) tejbegríz (Glutén,Tej,) eper öntet banán fehér kenyér szeletelt (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:4 162(Kj) 996(KCal) F: 35(g)Kol: 76(g)Sz:165(g) Zsir: 20(g)Cuk: 59(g)Só:3,71(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 678(mg)</p>
Uzsonna				