

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2020.01.13 - 2020.01.19.

<i>Hétfő</i> 2020.01.13	<i>Kedd</i> 2020.01.14.	<i>Szerda</i> 2020.01.15.	<i>Csütörtök</i> 2020.01.16.	<i>Péntek</i> 2020.01.17.
Tízórai				
Ebéd				
<p>kiskocka leves (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,)</p> <p>tejfölös-borsós csirkeragu (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)</p> <p>főtt tészta (Glutén, Tojás,)</p> <p>narancs</p> <p>E:3 551(Kj) 849(KCal) F: 43(g)Kol: 45(g)Sz:117(g) Zsir: 21(g)Cuk: 5(g)Só:5,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 97(mg)</p>	<p>zöldbab leves (Glutén, Tej, Tojás, Zeller, Mustár,)</p> <p>húsgombóc paradicsommártásban (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)</p> <p>sós burgonya</p> <p>körte</p> <p>fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:4 773(Kj) 1 142(KCal) F: 39(g)Kol: 92(g)Sz:156(g) Zsir: 37(g)Cuk: 8(g)Só:6,22(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 97(mg)</p>	<p>sütőtök krémleves (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)</p> <p>rakott brokkoli-sertéshússal (Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,)</p> <p>banán</p> <p>fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:4 905(Kj) 1 173(KCal) F: 43(g)Kol:231(g)Sz:137(g) Zsir: 52(g)Cuk: 7(g)Só:6,03(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 713(mg)</p>	<p>zöldség leves (Glutén, Tojás, Zeller,)</p> <p>köményes sertéssült</p> <p>tört burgonya</p> <p>cékla-almasaláta (Tej, Tojás, Mustár,)</p> <p>E:3 881(Kj) 929(KCal) F: 41(g)Kol: 15(g)Sz: 75(g) Zsir: 52(g)Cuk: 5(g)Só:5,83(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 106(mg)</p>	<p>jókai bableves-lecsókolbásszal (Tej, Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Mustár,)</p> <p>aranygaluska Royal (Glutén, Tojás, Tej, Diófélék, Szójabab, Szezám,)</p> <p>vaníliásodó (Tej,)</p> <p>alma</p> <p>fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:5 455(Kj) 1 305(KCal) F: 41(g)Kol: 69(g)Sz:187(g) Zsir: 41(g)Cuk: 61(g)Só:4,44(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 504(mg)</p>
Üzsonna				