

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2020.01.20 - 2020.01.26.

Hétfő 2020.01.20	Kedd 2020.01.21.	Szerda 2020.01.22.	Csütörtök 2020.01.23.	Péntek 2020.01.24.
Tízórai				
Ebéd karfiolleves (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) bolognai spagetti (Glutén, Tojás, Tej, Zeller,) körte	grízgaluska leves (Tojás, Zeller, Glutén, Tej, Mustár,) csirke gyros salátával, öntettel (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) párolt rizs alma	parasztészta leves (Glutén, Tojás, Zeller, Kén-dioxid, Tej, Mustár,) rakott kelkáposzta-sertéshússal (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,) banán fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)	vegyes gyümölcsleves (Glutén,) rántott csirkecombfilé (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,) petrezselymes burgonya csemege uborka	tárkonyos harcsaraguleves (Tej, Zeller, Kén-dioxid,) sárgarépas pite (Tej, Glutén, Tojás, Szójabab, Diófélék, Szezám,) narancs
E:3 992(Kj) 955(KCal) F: 42(g)Kol:123(g)Sz: 89(g) Zsir: 48(g)Cuk: 4(g)Só:2,91(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 337(mg)	E:3 672(Kj) 878(KCal) F: 63(g)Kol:127(g)Sz:103(g) Zsir: 24(g)Cuk: 5(g)Só:4,92(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg)	E:4 762(Kj) 1 139(KCal) F: 43(g)Kol:230(g)Sz:124(g) Zsir: 51(g)Cuk: 3(g)Só:4,52(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 449(mg)	E:4 466(Kj) 1 068(KCal) F: 60(g)Kol:171(g)Sz:147(g) Zsir: 27(g)Cuk: 56(g)Só:6,01(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 49(mg)	E:4 563(Kj) 1 092(KCal) F: 45(g)Kol:406(g)Sz:141(g) Zsir: 36(g)Cuk: 86(g)Só:2,64(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 449(mg)
Uzsonna				