

# Étlap ( Középiskola 15-18 (E) )

2020.01.27 - 2020.02.02.

<i>Hétfő</i> 2020.01.27	<i>Kedd</i> 2020.01.28.	<i>Szerda</i> 2020.01.29.	<i>Csütörtök</i> 2020.01.30.	<i>Péntek</i> 2020.01.31.
<b>Tízórai</b>				
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>zöldborsó leves (09.)</b> <b>csirkepaprikás (09,12,01,03,07,10.)</b> <b>nokedli (01,03.)</b> <b>uborka saláta</b></p> <p>E:3 981(Kj) 952(KCal) F: 83(g)Kol: 69(g)Sz:163(g) Zsir: 23(g)Cuk: 20(g)Só:5,07(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 93(mg)</p>	<p><b>lebbencs leves (09,12,01,03,07,10.)</b> <b>dubarry sertésszelet (01,07,08,03,09,10.)</b> <b>burgonyapüré (07.)</b> <b>körte</b> <b>fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.)</b></p> <p>E:4 637(Kj) 1 109(KCal) F: 56(g)Kol: 48(g)Sz:117(g) Zsir: 46(g)Cuk: 4(g)Só:5,94(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 384(mg)</p>	<p><b>vajgaluska leves (09,01,03,07.)</b> <b>fasírt (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10.)</b> <b>narancs</b></p> <p>E:3 855(Kj) 922(KCal) F: 41(g)Kol:143(g)Sz: 91(g) Zsir: 41(g)Cuk: 2(g)Só:6,74(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 115(mg)</p>	<p><b>paradicsom leves (01,03,07,09,10.)</b> <b>bakonyi sertéstokány (09,12,01,07.)</b> <b>bulgur (01,03,07,09,10.)</b> <b>majonézes káposztasaláta (03,10.)</b></p> <p>E:4 099(Kj) 981(KCal) F: 36(g)Kol: 75(g)Sz:110(g) Zsir: 45(g)Cuk: 17(g)Só:5,17(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 93(mg)</p>	<p><b>pulyka gulyásleves (09,01,03,12,07,10.)</b> <b>mákos keltkalács (01,07,03.)</b> <b>banán</b> <b>fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.)</b></p> <p>E:7 809(Kj) 1 868(KCal) F: 59(g)Kol:103(g)Sz:258(g) Zsir: 56(g)Cuk: 56(g)Só:3,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 1 299(mg)</p>
<b>Üzsonna</b>				