

# Étlap ( Középiskola 15-18 (E) )

2020.02.03 - 2020.02.09.

| <i>Hétfő</i><br>2020.02.03   | <i>Kedd</i><br>2020.02.04.  | <i>Szerda</i><br>2020.02.05.   | <i>Csütörtök</i><br>2020.02.06.  | <i>Péntek</i><br>2020.02.07.   |
|--|---|--|--|--|
| <b>Tízórai</b>   |   |  |  |  |
| <b>Ebéd</b><br><br><b>jakabgulyás - marhahússal</b><br>(01,03,09,12,07,10.)<br><b>trópusi gyümölcsrizs</b> (07,.)<br><b>fehér kenyér szeletelt</b> (01,03,06,07,08,11,.)<br><br>E:3 840(Kj) 919(KCal)<br>F: 36(g)Kol: 85(g)Sz:138(g)<br>Zsir: 23(g)Cuk: 53(g)Só:3,18(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 531(mg) | <b>spárgakrémleves</b> (07,01,.)<br><b>sajtalatt sült csirkecombfilé</b><br>(01,03,07,09,10,.)<br><b>petrezselymes burgonya</b><br><b>cékla-almasaláta</b> (07,03,10,.)<br><br>E:4 980(Kj) 1 191(KCal)<br>F: 69(g)Kol:141(g)Sz: 90(g)<br>Zsir: 62(g)Cuk: 5(g)Só:7,81(g)<br>Tel.Zs: 16(g)Ca: 395(mg) | <b>karfiolleves</b> (01,03,07,09,10,.)<br><b>hentes tokány</b> (01,03,07,09,10,.)<br><b>főtt tészta</b> (01,03,.)<br><b>alma</b><br><br>E:3 491(Kj) 835(KCal)<br>F: 34(g)Kol: 60(g)Sz: 96(g)<br>Zsir: 35(g)Cuk: 2(g)Só:6,82(g)<br>Tel.Zs: 9(g)Ca: 36(mg) | <b>lebbencs leves</b> (09,12,01,03,07,10,.)<br><b>pulykavagdalt</b> (03,01,06,07,08,11,09,10,.)<br><b>finomfőzelék</b> (01,07,03,09,10,.)<br><b>narancs</b><br><b>fehér kenyér szeletelt</b> (01,03,06,07,08,11,.)<br><br>E:3 411(Kj) 816(KCal)<br>F: 42(g)Kol: 72(g)Sz:102(g)<br>Zsir: 25(g)Cuk: 17(g)Só:10,46(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 74(mg) | <b>sertés raguleves</b> (09,01,03,07,10,.)<br><b>fánk lekvárral</b> (01,07,03,.)<br><b>banán</b><br><br>E:8 518(Kj) 2 038(KCal)<br>F: 29(g)Kol:139(g)Sz:183(g)<br>Zsir:128(g)Cuk: 53(g)Só:2,90(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 287(mg) |
| <b>Üzsonna</b>   |   |  |  |  |