

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2020.02.10 - 2020.02.16.

<i>Hétfő</i> 2020.02.10	<i>Kedd</i> 2020.02.11.	<i>Szerda</i> 2020.02.12.	<i>Csütörtök</i> 2020.02.13.	<i>Péntek</i> 2020.02.14.
Tízórai				
Ebéd burgonya leves (09,12,01,03,07,10,) húsos-spenótos penne (01,03,07,09,10,05,) mandarin	tarhonya leves (09,12,01,03,07,10,) rakott zöldbab-sertéshússal (09,12,03,07,) banán fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)	karalábé leves (01,03,07,09,10,) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) őszibarack befőtt	májgaluska leves (09,01,03,06,07,08,11,10,) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12,) alma fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)	jókai bableves-lecsókolbásszal (07,09,12,01,03,10,) vaníliakrémes derelye (01,03,06,07,08,11,) édes tejföl (07,) narancs fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)
E:3 899(Kj) 933(KCal) F: 36(g)Kol: 84(g)Sz:107(g) Zsir: 39(g)Cuk: 6(g)Só:7,06(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 148(mg)	E:4 699(Kj) 1 124(KCal) F: 42(g)Kol:224(g)Sz:123(g) Zsir: 49(g)Cuk: 10(g)Só:7,86(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 309(mg)	E:4 068(Kj) 973(KCal) F: 42(g)Kol: 75(g)Sz:140(g) Zsir: 29(g)Cuk: 43(g)Só:4,12(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 61(mg)	E:3 450(Kj) 825(KCal) F: 38(g)Kol:323(g)Sz: 81(g) Zsir: 38(g)Cuk: 2(g)Só:4,28(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 138(mg)	E:7 933(Kj) 1 898(KCal) F: 37(g)Kol:104(g)Sz:307(g) Zsir: 54(g)Cuk:139(g)Só:3,61(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 343(mg)
Üzsonna				