

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2020.02.17 - 2020.02.23.

| <i>Hétfő</i> 2020.02.17 | <i>Kedd</i> 2020.02.18. | <i>Szerda</i> 2020.02.19. | <i>Csütörtök</i> 2020.02.20. | <i>Péntek</i> 2020.02.21. |
|--|---|---|---|---|
| Tízórai | | | | |
| Ebéd brokkoli krémleves (01,03,07,09,10,) csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12,) nokedli (01,03,) uborka saláta E:3 866(Kj) 925(KCal) F: 82(g)Kol: 69(g)Sz:162(g) Zsir: 23(g)Cuk: 16(g)Só:5,23(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 163(mg) | paradicsom leves (09,01,03,07,10,) köményes sertéssült burgonyapüré (07,) vegyes savanyúság E:3 418(Kj) 818(KCal) F: 43(g)Kol: 4(g)Sz: 87(g) Zsir: 34(g)Cuk: 15(g)Só:3,19(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 88(mg) | fahéjas szilvaleves (07,) kapos-tejfölös harcsa (01,03,07,09,10,) árpagyöngy (01,03,07,09,10,05,08,11,) E:3 168(Kj) 758(KCal) F: 37(g)Kol: 12(g)Sz: 91(g) Zsir: 23(g)Cuk: 31(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 363(mg) | nyírségi gombócleves (01,06,07,09,12,) bácskai rizshús (09,12,) majonézes káposztasaláta (03,10,) E:4 558(Kj) 1 090(KCal) F: 32(g)Kol: 71(g)Sz:124(g) Zsir: 50(g)Cuk: 6(g)Só:5,41(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 71(mg) | pulykabecsinált leves (01,03,07,09,10,) meggyes linzer (01,03,06,07,08,11,) mandarin E:6 470(Kj) 1 548(KCal) F: 36(g)Kol:138(g)Sz:228(g) Zsir: 45(g)Cuk: 91(g)Só:3,86(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 137(mg) |
| Uzsonna | | | | |