

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2020.02.24 - 2020.03.01.

Hétfő 2020.02.24	Kedd 2020.02.25.	Szerda 2020.02.26.	Csütörtök 2020.02.27.	Péntek 2020.02.28.
Tízórai				
Ebéd zöldségleves cérnametéllel (09,01,03,07,10,) vadas sertésszelet (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,) mandarin fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:4 073(Kj) 974(KCal) F: 46(g)Kol: 5(g)Sz:141(g) Zsir: 25(g)Cuk: 9(g)Só:6,07(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 109(mg)	paraszttészta leves (01,03,09,12,07,10,) édes-savanyú pulykamell (01,03,07,09,10,) párolt rizs alma E:2 810(Kj) 672(KCal) F: 35(g)Kol: 68(g)Sz:116(g) Zsir: 25(g)Cuk: 15(g)Só:3,79(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 27(mg)	krémsajtos pöréleves (01,03,07,09,10,) rakott sárgarépa burgonyaágyon (07,01,03,09,10,) narancs E:4 336(Kj) 1 037(KCal) F: 37(g)Kol:232(g)Sz: 92(g) Zsir: 57(g)Cuk: 4(g)Só:6,89(g) Tel.Zs: 21(g)Ca: 213(mg)	zöldborsó leves (09,) tejfölös-gombás marha ragu (01,09,12,07,03,10,) zöldséges bulgúr alma E:3 142(Kj) 752(KCal) F: 41(g)Kol: 80(g)Sz: 89(g) Zsir: 26(g)Cuk: 5(g)Só:3,26(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 106(mg)	lencsegulyás-lecsókolbásszal (10,09,12,01,03,07,) aranygaluska Royal (01,03,07,08,06,11,) vaníliásodó (07,) banán fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:6 524(Kj) 1 561(KCal) F: 49(g)Kol: 85(g)Sz:228(g) Zsir: 47(g)Cuk: 60(g)Só:4,89(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 637(mg)
Uzsonna				