

# Étlap ( Középiskola 15-18 (E) )

2019.03.04 - 2019.03.10.

<i>Hétfő</i> 2019.03.04	<i>Kedd</i> 2019.03.05.	<i>Szerda</i> 2019.03.06.	<i>Csütörtök</i> 2019.03.07.	<i>Péntek</i> 2019.03.08.
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b>				
<p><b>marha gulyásleves</b> (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Kén-dioxid,) <b>tejberizs, szórat</b> (Tej,) <b>ananasz befőtt</b> <b>fehér kenyér 1kg</b> (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:4 411(Kj) 1 055(KCal) F: 34(g)Kol: 78(g)Sz:178(g) Zsir: 21(g)Cuk: 82(g)Só:3,63(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 483(mg)</p>	<p><b>tojás leves</b> (Tojás,Glutén,Zeller,Kén-dioxid,) <b>tavaszi pulykavagdalt</b> (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám, Zeller,Mustár,) <b>tökfőzelék</b> (Tej,Glutén,) <b>alma</b> <b>fehér kenyér 1kg</b> (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:3 378(Kj) 808(KCal) F: 41(g)Kol:325(g)Sz: 80(g) Zsir: 34(g)Cuk: 5(g)Só:5,58(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 91(mg)</p>	<p><b>burgonya leves</b> (Zeller,Kén-dioxid,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) <b>temesvári sertéstokány</b> (Tej,Glutén,Zeller,Kén-dioxid,Tojás,Mustár,) <b>árpagyöngy</b> (Földimogyoró,Diófélék,Szezám,Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) <b>körte</b></p> <p>E:3 920(Kj) 938(KCal) F: 33(g)Kol: 79(g)Sz: 94(g) Zsir: 43(g)Cuk: 4(g)Só:5,36(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 129(mg)</p>	<p><b>tarhonya leves</b> (Glutén,Tojás,Zeller,Kén-dioxid,Tej,Mustár,) <b>rántott harcsa</b> (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,) <b>burgonyapüré</b> (Tej,) <b>cékla-alma saláta</b> (Mustár,Tej,Tojás,) <b>fehér kenyér 1kg</b> (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:5 735(Kj) 1 372(KCal) F: 53(g)Kol:118(g)Sz:155(g) Zsir: 58(g)Cuk: 7(g)Só:8,21(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 422(mg)</p>	<p><b>tárkonyos sertés raguleves</b> (Zeller,Tej,Glutén,Tojás,Mustár,) <b>túrós rétes</b> (Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:3 025(Kj) 724(KCal) F: 26(g)Kol: 45(g)Sz: 59(g) Zsir: 41(g)Cuk: 27(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 48(mg)</p>
<b>Üzsonna</b>				