

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2019.03.11 - 2019.03.17.

Hétfő 2019.03.11	Kedd 2019.03.12.	Szerda 2019.03.13.	Csütörtök 2019.03.14.	Péntek 2019.03.15.
Tízórai				
Ebéd				
<p>karalábé leves (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) sertés pörkölt (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) kelkáposzta főzelék (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:2 913(Kj) 697(KCal) F: 30(g)Kol: 77(g)Sz: 63(g) Zsir: 35(g)Cuk: 3(g)Só:5,40(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 93(mg)</p>	<p>paradicsom leves (Glutén, Zeller, Tojás, Tej, Mustár,) majonézes sült csirke (Tojás, Mustár,) hagymás tört burgonya őszibarack befőtt</p> <p>E:5 358(Kj) 1 282(KCal) F: 44(g)Kol: 74(g)Sz:121(g) Zsir: 64(g)Cuk: 55(g)Só:3,76(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 24(mg)</p>	<p>zöldségleves cérnametéllel (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) vadas sertésszelet (Mustár, Zeller, Tej, Glutén, Tojás,) főtt sertéshús körte</p> <p>E:2 278(Kj) 545(KCal) F: 51(g)Kol: 5(g)Sz: 32(g) Zsir: 25(g)Cuk: 8(g)Só:3,42(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 91(mg)</p>	<p>sárgaborsógulyás sertéshússal (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Kén-dioxid,) sárgabarackos gombóc (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,) banán fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:6 233(Kj) 1 491(KCal) F: 36(g)Kol: 32(g)Sz:208(g) Zsir: 20(g)Cuk: 24(g)Só:5,19(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 212(mg)</p>	
Uzsonna				