

# Étlap ( Középiskola 15-18 (E) )

2019.03.18 - 2019.03.24.

<i>Hétfő</i> 2019.03.18	<i>Kedd</i> 2019.03.19.	<i>Szerda</i> 2019.03.20.	<i>Csütörtök</i> 2019.03.21.	<i>Péntek</i> 2019.03.22.
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b>				
<p><b>jókai bableves lecsókolbásszal</b> (Tej,Zeller,Glutén,Tojás,Mustár,Kén-dioxid,)</p> <p><b>tejbegríz szóráttal</b> (Glutén,Tej,)</p> <p><b>eper öntet</b> <b>banán</b> <b>fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:5 001(Kj) 1 196(KCal) F: 34(g)Kol: 84(g)Sz:187(g) Zsir: 32(g)Cuk: 77(g)Só:3,90(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 728(mg)</p>	<p><b>gombagulyás</b> (Zeller,Kén-dioxid,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,)</p> <p><b>rakott brokkoli sertés hússal</b> (Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,Kén-dioxid,)</p> <p><b>alma</b> <b>fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:3 943(Kj) 943(KCal) F: 37(g)Kol:212(g)Sz: 94(g) Zsir: 49(g)Cuk: 5(g)Só:6,75(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 613(mg)</p>	<p><b>minestrone leves</b> (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,)</p> <p><b>sült harcsafilé</b> (Glutén,)</p> <p><b>kapormártás</b> (Glutén,Tej,)</p> <p><b>párolt rizs</b> <b>körte</b></p> <p>E:3 739(Kj) 895(KCal) F: 40(g)Kol: 12(g)Sz:113(g) Zsir: 29(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>zeller krémleves pírított zöldségekkel</b> (Zeller,Tej,Glutén,Tojás,Mustár,)</p> <p><b>pulyka aprópecsenye</b> (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,)</p> <p><b>hagymás tört burgonya</b> <b>káposzta saláta</b></p> <p>E:3 650(Kj) 873(KCal) F: 50(g)Kol: 74(g)Sz: 84(g) Zsir: 34(g)Cuk: 11(g)Só:6,96(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 91(mg)</p>	<p><b>csirke becsináltleves</b> (Zeller,Glutén,Tej,Tojás,Mustár,)</p> <p><b>kelt mákoskalács</b> (Royal) (Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Diófélék,Szezám,)</p> <p><b>narancs</b></p> <p>E:3 310(Kj) 792(KCal) F: 30(g)Kol: 27(g)Sz:115(g) Zsir: 21(g)Cuk: 31(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 84(mg)</p>
<b>Uzsonna</b>				