

# Étlap ( Középiskola 15-18 (E) )

2019.03.25 - 2019.03.31.

<i>Hétfő</i> 2019.03.25	<i>Kedd</i> 2019.03.26.	<i>Szerda</i> 2019.03.27.	<i>Csütörtök</i> 2019.03.28.	<i>Péntek</i> 2019.03.29.
<b>Tízórai</b>				
<p><b>kiskocka leves</b> (Glutén, Tojás, Zeller, Tej, Mustár, Kén-dioxid,)</p> <p><b>rizseslecsó virslivel</b> (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)</p> <p><b>banán</b></p> <p><b>fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:4 307(Kj) 1 030(KCal) F: 26(g)Kol: 5(g)Sz:165(g) Zsir: 27(g)Cuk: 8(g)Só:6,06(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 216(mg)</p>	<p><b>trópusi gyümölcsleves</b> (Glutén, Tej,)</p> <p><b>zúzapörkölt</b> (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,)</p> <p><b>tarhonya</b> (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)</p> <p><b>tzatziki</b> (Tej,)</p> <p>E:4 360(Kj) 1 043(KCal) F: 58(g)Kol: 50(g)Sz:149(g) Zsir: 69(g)Cuk: 69(g)Só:5,13(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 80(mg)</p>	<p><b>magyaros karfiollevés</b> (Zeller, Tej,)</p> <p><b>sajt alatt sült csirkecombfilé</b> (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)</p> <p><b>petrezselymes burgonya</b></p> <p><b>körte befőtt</b></p> <p>E:3 948(Kj) 944(KCal) F: 64(g)Kol:124(g)Sz: 80(g) Zsir: 38(g)Cuk: 11(g)Só:4,64(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 316(mg)</p>	<p><b>zöldség leves</b> (Zeller, Glutén, Tojás,)</p> <p><b>natúr szelet</b> (Glutén,)</p> <p><b>paradicsomos káposzta főzelék</b> (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)</p> <p><b>fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:3 280(Kj) 785(KCal) F: 42(g)Kol: 5(g)Sz: 83(g) Zsir: 31(g)Cuk: 23(g)Só:3,93(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 96(mg)</p>	<p><b>betyár leves</b> (Zeller, Tojás, Glutén, Tej, Mustár, Kén-dioxid,)</p> <p><b>almáslinzer</b> (Glutén, Tej, Tojás,)</p> <p><b>narancs</b></p> <p><b>fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:4 631(Kj) 1 108(KCal) F: 25(g)Kol: 70(g)Sz:149(g) Zsir: 42(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<b>Üzsonna</b>				