

# Étlap ( Középiskola 15-18 (E) )

2019.04.01 - 2019.04.07.

<b>Hétfő</b> 2019.04.01	<b>Kedd</b> 2019.04.02.	<b>Szerda</b> 2019.04.03.	<b>Csütörtök</b> 2019.04.04.	<b>Péntek</b> 2019.04.05.
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b>				
<p><b>marha gulyásleves</b> (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Kén-dioxid,) <b>diós tészta</b> (Glutén,Tojás,Diófélék,) <b>körte</b> <b>fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezámag,)</p> <p>E:4 699(Kj) 1 124(KCal) F: 39(g)Kol: 78(g)Sz:165(g) Zsir: 32(g)Cuk: 22(g)Só:3,15(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 121(mg)</p>	<p><b>spárgakrémleves</b> (Glutén,Tej,) <b>ananaszos csirkecombfilé</b> (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) <b>párolt rizs</b></p> <p>E:3 526(Kj) 844(KCal) F: 44(g)Kol: 75(g)Sz: 98(g) Zsir: 29(g)Cuk: 16(g)Só:4,23(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 212(mg)</p>	<p><b>tavaszi leves</b> (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) <b>stefánia vagdalt</b> (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Szójabab,Diófélék, ,Szezámag,) <b>burgonyafőzelék</b> (Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,) <b>alma</b> <b>fehér kenyér szeletelt</b></p> <p>E:3 829(Kj) 916(KCal) F: 33(g)Kol:201(g)Sz: 96(g) Zsir: 43(g)Cuk: 3(g)Só:7,35(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 112(mg)</p>	<p><b>fahéjas meggyleves</b> (Glutén,Tej,) <b>zöldborsós sertéstokány</b> (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) <b>főtt tészta</b> (Glutén,Tojás,)</p> <p>E:4 038(Kj) 966(KCal) F: 34(g)Kol:112(g)Sz:125(g) Zsir: 34(g)Cuk: 33(g)Só:3,57(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 77(mg)</p>	<p><b>tárkonyos harcsaragu leves</b> (Tej,Zeller,Kén-dioxid,) <b>lekváros derelye</b> (Glutén,Tojás,Tej,Földimogyoró,Szójabab,Diófélék, ,Szezámag,) <b>banán</b></p> <p>E:5 019(Kj) 1 201(KCal) F: 43(g)Kol: 6(g)Sz:187(g) Zsir: 26(g)Cuk: 13(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 476(mg)</p>
<b>Üzsonna</b>				