

# Étlap ( Középiskola 15-18 (E) )

2019.04.08 - 2019.04.14.

<b>Hétfő</b> 2019.04.08	<b>Kedd</b> 2019.04.09.	<b>Szerda</b> 2019.04.10.	<b>Csütörtök</b> 2019.04.11.	<b>Péntek</b> 2019.04.12.
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b>  <b>sárgaborsógulyás sertéshússal</b> (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Kén-dioxid,) <b>tejbegríz szórattal</b> (Glutén,Tej,) <b>őszibarack befőtt</b> <b>fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezámag,)  E:4 427(Kj) 1 059(KCal) F: 39(g)Kol: 72(g)Sz:168(g) Zsir: 26(g)Cuk: 83(g)Só:2,55(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 513(mg)	<b>rizsleves</b> (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) <b>rántott sertésszelet</b> (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezámag,) <b>petrezselymes burgonya</b> <b>majonézes káposztasaláta</b> (Tojás,Mustár,)  E:4 374(Kj) 1 047(KCal) F: 42(g)Kol: 75(g)Sz:108(g) Zsir: 50(g)Cuk: 2(g)Só:5,69(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 100(mg)	<b>tojás leves</b> (Tojás,Glutén,Zeller,Kén-dioxid,) <b>kakukkfűves sült csirkecomb</b> <b>párolt zöldségek</b> (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) <b>sajtmártás</b> (Tej,Glutén,Diófélék,) <b>fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezámag,)  E:4 403(Kj) 1 053(KCal) F: 86(g)Kol:368(g)Sz: 77(g) Zsir: 49(g)Cuk: 17(g)Só:5,70(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 522(mg)	<b>minestrone leves</b> (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) <b>rakott karfiol - sertéshússal</b> (Tej,Zeller,Kén-dioxid,Glutén,Tojás,Mustár,) <b>körte</b>  E:2 875(Kj) 688(KCal) F: 24(g)Kol:206(g)Sz: 52(g) Zsir: 42(g)Cuk: 4(g)Só:5,18(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 165(mg)	<b>csirke becsináltleves</b> (Zeller,Glutén,Tej,Tojás,Mustár,) <b>darázsfészek</b> (Glutén,Tej,Tojás,Diófélék,) <b>csoki nyuszi</b> (Glutén,Tej,Diófélék,)  E:8 558(Kj) 2 047(KCal) F: 50(g)Kol:110(g)Sz:257(g) Zsir: 81(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Uzsonna</b>				