

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2019.04.15 - 2019.04.21.

<i>Hétfő</i> 2019.04.15	<i>Kedd</i> 2019.04.16.	<i>Szerda</i> 2019.04.17.	<i>Csütörtök</i> 2019.04.18.	<i>Péntek</i> 2019.04.19.
Tízórai				
Ebéd				
<p>karalábé leves (Glutén, Tojás, Zeller, Tej, Mustár,) mézes-mustáros csirkecombfilé (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) párolt rizs körte</p> <p>E:3 561(Kj) 852(KCal) F: 31(g)Kol: 48(g)Sz: 94(g) Zsir: 35(g)Cuk: 7(g)Só:4,32(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 26(mg)</p>	<p>pórékrémleves (Zeller, Tej, Glutén, Tojás, Mustár,) rakott burgonya kolbásszal, tojással (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,) vegyes savanyúság narancs fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:5 468(Kj) 1 308(KCal) F: 40(g)Kol:380(g)Sz:122(g) Zsir: 72(g)Cuk: 6(g)Só:11,17(g) Tel.Zs: 30(g)Ca: 457(mg)</p>	<p>fahéjas szilva leves (Tej,) hentes tokány (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) főtt tészta (Glutén, Tojás,)</p> <p>E:3 985(Kj) 953(KCal) F: 35(g)Kol:104(g)Sz:122(g) Zsir: 35(g)Cuk: 32(g)Só:8,40(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 31(mg)</p>	<p>jakabgyulás - marhahússal (Zeller, Tej, Glutén, Tojás, Kén-dioxid,) almás rácsos (Glutén, Tej, Tojás, Szójabab, Diófélék, Szezám,) fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:4 264(Kj) 1 020(KCal) F: 27(g)Kol: 47(g)Sz:125(g) Zsir: 44(g)Cuk: 19(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 51(mg)</p>	
Üzsonna				