

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2021.05.03 - 2021.05.09.

Hétfő 2021.05.03	Kedd 2021.05.04.	Szerda 2021.05.05.	Csütörtök 2021.05.06.	Péntek 2021.05.07.
Tízórai				
Ebéd paradicsom leves (01,09,03,07,10,) mézes mustáros sertés ragu (10,) bulgur (01,03,07,09,10,)	zöldborsó krémleves (09,01,03,07,10,) rakott burgonya-kolbással,tojással (07,01,03,09,10,12,) csemege uborka	minestrone leves (09,01,03,07,10,) natúr csirkemell (01,) sajtmártás (07,01,08,) párolt rizs	erőleves (09,01,03,07,10,06,) sajttal-sonkával töltött sertésszelet (07,01,03,06,08,11,) burgonyapüré (07,) uborka saláta	kacsaraguleves (01,03,09,07,10,) sárgarépas pite (03,08,01,06,07,11,)
E:3 692(Kj) 883(KCal) F: 32(g)Kol: 75(g)Sz:106(g) Zsir: 38(g)Cuk: 23(g)Só:3,49(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 36(mg)	E:4 142(Kj) 991(KCal) F: 31(g)Kol:382(g)Sz: 65(g) Zsir: 66(g)Cuk: 4(g)Só:12,38(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 194(mg)	E:4 182(Kj) 1 001(KCal) F: 59(g)Kol: 78(g)Sz: 97(g) Zsir: 40(g)Cuk: 7(g)Só:4,55(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 427(mg)	E:6 087(Kj) 1 456(KCal) F: 53(g)Kol: 93(g)Sz: 85(g) Zsir:101(g)Cuk: 17(g)Só:5,76(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 311(mg)	E:3 889(Kj) 930(KCal) F: 36(g)Kol:404(g)Sz:133(g) Zsir: 32(g)Cuk: 86(g)Só:2,62(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 114(mg)
Uzsonna				