

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2019.04.29 - 2019.05.05.

Hétfő 2019.04.29	Kedd 2019.04.30.	Szerda 2019.05.01.	Csütörtök 2019.05.02.	Péntek 2019.05.03.
Tízórai				
Ebéd				
<p>betyár leves (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Kén-dioxid,) sajtos-tejfölös spagetti (Tej,Glutén,Tojás,) narancs fehér kenyér szeletelt (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:4 494(Kj) 1 075(KCal) F: 45(g)Kol:168(g)Sz:124(g) Zsir: 43(g)Cuk: 4(g)Só:8,96(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 65(mg)</p>	<p>zöldborsó leves (Zeller,) húsgombóc-paradicsom mártás (Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) sós burgonya alma</p> <p>E:3 881(Kj) 928(KCal) F: 36(g)Kol: 86(g)Sz:124(g) Zsir: 30(g)Cuk: 9(g)Só:4,70(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 93(mg)</p>		<p>paradicsom leves (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) szezámagos rántottharcsa (Tojás,Glutén,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,) barna rizs (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) birskompót</p> <p>E:5 759(Kj) 1 378(KCal) F: 59(g)Kol:102(g)Sz:208(g) Zsir: 32(g)Cuk: 16(g)Só:6,84(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>marha gulyásleves (Zeller,Kén-dioxid,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) joghurtos barackos pite (Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék,Szezám,) fehér kenyér szeletelt (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:7 182(Kj) 1 718(KCal) F: 39(g)Kol:277(g)Sz:281(g) Zsir: 46(g)Cuk:151(g)Só:4,51(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 133(mg)</p>
Uzsonna				