

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2021.05.10 - 2021.05.16.

<i>Hétfő</i> 2021.05.10	<i>Kedd</i> 2021.05.11.	<i>Szerda</i> 2021.05.12.	<i>Csütörtök</i> 2021.05.13.	<i>Péntek</i> 2021.05.14.
Tízórai				
Ebéd tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12,) főtt tészta (01,03,) vitaminsaláta E:3 777(Kj) 904(KCal) F: 58(g)Kol: 65(g)Sz:119(g) Zsir: 22(g)Cuk: 14(g)Só:6,37(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 54(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03,) fokhagymás sertésült zöldbab főzelék (07,01,) E:2 387(Kj) 571(KCal) F: 40(g)Kol: 43(g)Sz: 38(g) Zsir: 28(g)Cuk: 5(g)Só:2,71(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 72(mg)	őszibarack krémleves (07,01,) szezámagos rántottcsirkemell (03,01,06,07,08,11,) párolt rizs tartár mártás (07,03,10,) E:5 800(Kj) 1 388(KCal) F: 37(g)Kol:143(g)Sz:126(g) Zsir: 81(g)Cuk: 35(g)Só:4,57(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 154(mg)	magyaros burgonyaleves (09,12,01,03,07,10,) budapest szelet (01,03,07,09,10,12,) árpagyöngy (05,08,11,01,03,07,09,10,) alma E:3 427(Kj) 820(KCal) F: 45(g)Kol:161(g)Sz: 89(g) Zsir: 27(g)Cuk: 3(g)Só:4,56(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 114(mg)	betyárleves (09,03,01,07,10,12,) grízestészta-baracklekvár (01,03,) E:3 505(Kj) 838(KCal) F: 31(g)Kol: 43(g)Sz:142(g) Zsir: 16(g)Cuk: 39(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg)
Üzsonna				