

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2019.05.06 - 2019.05.12.

Hétfő 2019.05.06	Kedd 2019.05.07.	Szerda 2019.05.08.	Csütörtök 2019.05.09.	Péntek 2019.05.10.
Tízórai				
Ebéd				
<p>lencsegulyás-sertéshússal (Zeller,Kén-dioxid,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) grízes tészta baracklekvár (Glutén,Tojás,) banán fehér kenyér szeletelt (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám-mag,)</p> <p>E:5 859(Kj) 1 402(KCal) F: 44(g)Kol: 73(g)Sz:238(g) Zsir: 28(g)Cuk: 36(g)Só:3,18(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 182(mg)</p>	<p>nyírségi gombócleves (Glutén,Szójabab,Tej,Zeller,Kén-dioxid,) rakott káposzta-sertéshússal (Zeller,Kén-dioxid,Tojás,Tej,Glutén,Mustár,) túró rudi (Tej,Szójabab,Földimogyoró,) fehér kenyér szeletelt (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám-mag,)</p> <p>E:4 960(Kj) 1 187(KCal) F: 42(g)Kol:240(g)Sz:121(g) Zsir: 58(g)Cuk: 17(g)Só:4,42(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 308(mg)</p>	<p>zellerkrémleves pirított zöldségekkel (Zeller,Tej,Glutén,Tojás,Mustár,) sajtalatt sült cukkinis csirkecombfilé (Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) kukoricás rizs narancs</p> <p>E:4 473(Kj) 1 070(KCal) F: 67(g)Kol:112(g)Sz:118(g) Zsir: 33(g)Cuk: 1(g)Só:4,71(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 44(mg)</p>	<p>vegyes gyümölcs leves (Glutén,) köményes sertéssült hagymás tört burgonya joghurtos jégsláta (Tej,)</p> <p>E:3 754(Kj) 898(KCal) F: 42(g)Kol: 1(g)Sz:119(g) Zsir: 29(g)Cuk: 59(g)Só:2,97(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 155(mg)</p>	<p>jakabgyulyás - marhahússal (Zeller,Tej,Glutén,Tojás,Kén-dioxid,) túrós gombóc-édes tejföllel (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám-mag,) alma fehér kenyér szeletelt (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám-mag,)</p> <p>E:5 845(Kj) 1 398(KCal) F: 48(g)Kol:111(g)Sz:194(g) Zsir: 48(g)Cuk: 41(g)Só:3,42(g) Tel.Zs: 25(g)Ca: 56(mg)</p>
Uzsonna				