

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2021.05.17 - 2021.05.23.

<i>Hétfő</i> 2021.05.17	<i>Kedd</i> 2021.05.18.	<i>Szerda</i> 2021.05.19.	<i>Csütörtök</i> 2021.05.20.	<i>Péntek</i> 2021.05.21.
Tízórai				
Ebéd				
<p>palócleves (09,07,01,12,03,10,) tejbegríz (01,07.) őszibarack befőtt</p> <p>E:2 998(Kj) 717(KCal) F: 29(g)Kol: 82(g)Sz: 80(g) Zsir: 30(g)Cuk: 39(g)Só:2,33(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 529(mg)</p>	<p>erőleves (09,01,03,07,10,06,) főtt sertéshús párolt rizs meggymártás (01,07.) túró rudi (07,06,05,)</p> <p>E:18 710(Kj) 4 476(KCal) F:140(g)Kol: 18(g)Sz:514(g) Zsir:205(g)Cuk:404(g)Só:3,15(g) Tel.Zs:157(g)Ca: 160(mg)</p>	<p>lebbencs leves (09,12,01,03,07,10,) ananászos csirkemellfilé (07.) burgonyapüré (07.)</p> <p>E:3 047(Kj) 729(KCal) F: 44(g)Kol: 62(g)Sz: 69(g) Zsir: 28(g)Cuk: 6(g)Só:4,44(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 202(mg)</p>	<p>májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11,) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10,) sült csirkecomb</p> <p>E:3 435(Kj) 822(KCal) F: 45(g)Kol:308(g)Sz: 53(g) Zsir: 42(g)Cuk: 24(g)Só:3,49(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 64(mg)</p>	<p>sertésgulyás leves (09,01,03,07,10,12,) meggyes linzer (01,07,03,06,08,11,)</p> <p>E:5 921(Kj) 1 417(KCal) F: 31(g)Kol:146(g)Sz:194(g) Zsir: 50(g)Cuk: 65(g)Só:4,68(g) Tel.Zs: 21(g)Ca: 96(mg)</p>
Üzsonna				