

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2019.05.13 - 2019.05.19.

Hétfő 2019.05.13	Kedd 2019.05.14.	Szerda 2019.05.15.	Csütörtök 2019.05.16.	Péntek 2019.05.17.
Tízórai				
Ebéd				
<p>burgonya leves (Zeller,Kén-dioxid,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) bolognai spagetti (Glutén,Tojás,Zeller,Tej,) narancs fehér kenyér szeletelt (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám-mag,)</p> <p>E:4 897(Kj) 1 172(KCal) F: 48(g)Kol:152(g)Sz:133(g) Zsir: 48(g)Cuk: 5(g)Só:3,99(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 375(mg)</p>	<p>zöldségleves cérnametél-tel (Glutén,Tojás,Zeller,Tej,Mustár,) főtt sertéshús megmártás (Glutén,Tej,) sós burgonya</p> <p>E:3 406(Kj) 815(KCal) F: 37(g)Kol: 9(g)Sz:127(g) Zsir: 16(g)Cuk: 37(g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 46(mg)</p>	<p>parasztészta leves (Zeller,Glutén,Tojás,Kén-dioxid,Tej,) pulykavagdalt (Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,Szójabab,) zöldborsó főzelék (Tej,Glutén,) alma fehér kenyér szeletelt (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám-mag,)</p> <p>E:4 062(Kj) 972(KCal) F: 51(g)Kol: 79(g)Sz:123(g) Zsir: 26(g)Cuk: 26(g)Só:6,25(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 180(mg)</p>	<p>karalábé leves (Glutén,Tojás,Zeller,Tej,Mustár,) rántott csirkemellfilé (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám-mag,) bulgur (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) uborka saláta</p> <p>E:3 452(Kj) 826(KCal) F: 65(g)Kol: 75(g)Sz:112(g) Zsir: 13(g)Cuk: 18(g)Só:6,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 70(mg)</p>	<p>tárkonyos harcsaraguleves (Tej,Zeller,Kén-dioxid,) mákos keltkalács (Glutén,Tej,Tojás,) körte</p> <p>E:7 001(Kj) 1 675(KCal) F: 65(g)Kol: 81(g)Sz:203(g) Zsir: 57(g)Cuk: 51(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 1 120(mg)</p>
Uzsonna				