

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2021.05.24 - 2021.05.30.

<i>Hétfő</i> 2021.05.24	<i>Kedd</i> 2021.05.25.	<i>Szerda</i> 2021.05.26.	<i>Csütörtök</i> 2021.05.27.	<i>Péntek</i> 2021.05.28.
Tízórai				
Ebéd	<p>jókai bableves-lecsókolbásszal (07,09,01,03,10,12,) pulyka aprópecsenye (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,) alma</p> <p>E:4 753(Kj) 1 137(KCal) F: 64(g)Kol:114(g)Sz:109(g) Zsir: 47(g)Cuk: 4(g)Só:6,08(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 103(mg)</p>	<p>grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) sült kacsamell (01,03,07,09,10,) tört burgonya párolt káposzta</p> <p>E:3 853(Kj) 922(KCal) F: 74(g)Kol: 50(g)Sz:104(g) Zsir: 44(g)Cuk: 23(g)Só:14,21(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 114(mg)</p>	<p>paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) sült harcsafilé (01,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) uborka saláta</p> <p>E:3 849(Kj) 921(KCal) F: 55(g)Kol: 5(g)Sz:114(g) Zsir: 25(g)Cuk: 18(g)Só:4,79(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 544(mg)</p>	<p>csirkebecsináltleves (09,01,07,03,10,) sárgabarackos gombóc (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:4 475(Kj) 1 071(KCal) F: 29(g)Kol: 27(g)Sz:130(g) Zsir: 12(g)Cuk: 26(g)Só:4,60(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 47(mg)</p>
Üzsonna				