

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2019.05.20 - 2019.05.26.

<i>Hétfő</i> 2019.05.20	<i>Kedd</i> 2019.05.21.	<i>Szerda</i> 2019.05.22.	<i>Csütörtök</i> 2019.05.23.	<i>Péntek</i> 2019.05.24.
Tízórai				
Ebéd jókai bableves-lecsókolbásszal (Zeller,Kén-dioxid,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) tejberizs (Tej,) banán fehér kenyér szeletelt (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám-mag,) E:4 704(Kj) 1 125(KCal) F: 35(g)Kol: 84(g)Sz:167(g) Zsir: 33(g)Cuk: 32(g)Só:3,79(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 718(mg)	magyaros karfiollevés (Zeller,Tej,) csikóstokány (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Kén-dioxid,) főtt tészta (Glutén,Tojás,) alma E:4 023(Kj) 962(KCal) F: 37(g)Kol:126(g)Sz: 97(g) Zsir: 46(g)Cuk: 2(g)Só:5,08(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 73(mg)	tarhonya leves (Zeller,Kén-dioxid,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) natúr sertésszelet (Glutén,) zöldbab főzelék (Glutén,Tej,) narancs fehér kenyér szeletelt (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám-mag,) E:3 379(Kj) 808(KCal) F: 46(g)Kol: 14(g)Sz: 75(g) Zsir: 35(g)Cuk: 5(g)Só:4,69(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 123(mg)	grízgaluska leves (Tojás,Zeller,Glutén,Tej,Mustár,) zöldséges csirkemájragu csirkehússal (Glutén,Zeller,Kén-dioxid,) burgonyapüré (Tej,) alma E:3 291(Kj) 787(KCal) F: 43(g)Kol:505(g)Sz: 91(g) Zsir: 27(g)Cuk: 3(g)Só:3,62(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 102(mg)	sertés raguleves (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) sárgarépas pite (Diófélék,Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Szezám-mag,) körte E:4 378(Kj) 1 047(KCal) F: 31(g)Kol:433(g)Sz:142(g) Zsir: 38(g)Cuk: 86(g)Só:3,06(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 141(mg)
Üzsonna				