

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2019.05.27 - 2019.06.02.

Hétfő 2019.05.27	Kedd 2019.05.28.	Szerda 2019.05.29.	Csütörtök 2019.05.30.	Péntek 2019.05.31.
Tízórai				
Ebéd tojásleves (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,) tavaszi pulykarizottó (Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) majonézes káposztasaláta (Tojás, Mustár,) alma fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,) E: 5 368(Kj) 1 284(KCal) F: 60(g)Kol: 349(g)Sz: 137(g) Zsir: 54(g)Cuk: 9(g)Só: 19,07(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 401(mg)	fahéjas szilvaleves (Tej,) óvári csirkemellfilé (Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) párolt zöldségek (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) túró rudi (Tej, Szójabab, Földimogyoró,) E: 3 708(Kj) 887(KCal) F: 68(g)Kol: 105(g)Sz: 83(g) Zsir: 33(g)Cuk: 52(g)Só: 4,64(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 511(mg)	tavaszi leves (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) rakott burgonya-kolbással, tojással (Zeller, Kén-dioxid, Tojás, Tej, Glutén, Mustár,) csemege uborka E: 4 532(Kj) 1 084(KCal) F: 35(g)Kol: 380(g)Sz: 86(g) Zsir: 67(g)Cuk: 5(g)Só: 13,51(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 212(mg)	brokkoli krémleves (Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) harcsapaprikás (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tej,) túrós csusza (Tej, Glutén, Tojás,) körte E: 4 131(Kj) 988(KCal) F: 47(g)Kol: 85(g)Sz: 101(g) Zsir: 44(g)Cuk: 6(g)Só: 3,05(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 589(mg)	krémsajtos póréleves-darált hússal (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) meggyes linzer (Glutén, Tej, Tojás, Szójabab, Diófélék, Szezám,) banán fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,) E: 7 904(Kj) 1 891(KCal) F: 43(g)Kol: 152(g)Sz: 278(g) Zsir: 58(g)Cuk: 92(g)Só: 6,62(g) Tel.Zs: 27(g)Ca: 536(mg)
Üzsonna				