

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2021.05.31 - 2021.06.06.

<i>Hétfő</i> 2021.05.31	<i>Kedd</i> 2021.06.01.	<i>Szerda</i> 2021.06.02.	<i>Csütörtök</i> 2021.06.03.	<i>Péntek</i> 2021.06.04.
Tízórai				
Ebéd				
<p>karalábé leves (09,01,03,07,10,) pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) káposzta saláta</p> <p>E:3 480(Kj) 832(KCal) F: 33(g)Kol: 69(g)Sz: 98(g) Zsir: 34(g)Cuk: 13(g)Só:7,54(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 74(mg)</p>	<p>magyaros burgonyaleves (09,12,01,03,07,10,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) sós burgonya körte</p> <p>E:3 869(Kj) 926(KCal) F: 33(g)Kol: 86(g)Sz:121(g) Zsir: 31(g)Cuk: 6(g)Só:5,28(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 78(mg)</p>	<p>zöldség leves (09,01,03,) csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12,) tökfőzelék (07,01,)</p> <p>E:2 448(Kj) 586(KCal) F: 48(g)Kol: 80(g)Sz: 45(g) Zsir: 24(g)Cuk: 5(g)Só:3,69(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 56(mg)</p>	<p>zöldbab leves (01,03,07,09,10,) tavaszi kacsarizottó (01,03,07,09,10,) uborka saláta</p> <p>E:3 081(Kj) 737(KCal) F: 42(g)Kol: 6(g)Sz:122(g) Zsir: 17(g)Cuk: 24(g)Só:16,83(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 61(mg)</p>	<p>pulykaraguleves (09,01,03,) káposztás tészta (01,03,) banán</p> <p>E:3 687(Kj) 882(KCal) F: 30(g)Kol: 20(g)Sz:154(g) Zsir: 15(g)Cuk: 27(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 258(mg)</p>
Uzsonna				