

# Étlap ( Középiskola 15-18 (E) )

2019.06.03 - 2019.06.09.

<i>Hétfő</i> 2019.06.03	<i>Kedd</i> 2019.06.04.	<i>Szerda</i> 2019.06.05.	<i>Csütörtök</i> 2019.06.06.	<i>Péntek</i> 2019.06.07.
<b>Tízórai</b>				
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>májgaluska leves</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, Zeller, Mustár.)</p> <p><b>vaníliakrémes derelye</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, édes tejföl (Tej), alma)</p> <p>E:6 691(Kj) 1 601(KCal) F: 31(g)Kol:304(g)Sz:272(g) Zsir: 41(g)Cuk:137(g)Só:2,21(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 221(mg)</p>	<p><b>zöldborsó leves</b> (Zeller,) <b>húsgombóc paradicsommártásban</b> (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár.) <b>sós burgonya banán</b></p> <p>E:4 422(Kj) 1 058(KCal) F: 38(g)Kol: 86(g)Sz:154(g) Zsir: 30(g)Cuk: 9(g)Só:4,70(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 253(mg)</p>	<p><b>tarhonya leves</b> (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,) <b>mediterrán sültcsirke</b> (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár.) <b>finomfőzelék</b> (Glutén, Tej, Tojás, Zeller, Mustár.) <b>narancs fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:4 074(Kj) 975(KCal) F: 49(g)Kol: 80(g)Sz: 83(g) Zsir: 43(g)Cuk: 17(g)Só:11,54(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 164(mg)</p>	<p><b>karfiolleves</b> (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) <b>pulyka aprópecsenye</b> (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) <b>burgonyapüré</b> (Tej.) <b>uborka saláta</b></p> <p>E:3 712(Kj) 888(KCal) F: 50(g)Kol: 73(g)Sz: 83(g) Zsir: 37(g)Cuk: 17(g)Só:5,74(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 107(mg)</p>	<p><b>jókai bableves-lecsókolbásszal</b> (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) <b>tejbegríz</b> (Glutén, Tej.) <b>őszibarack befőtt</b> <b>fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:4 166(Kj) 997(KCal) F: 33(g)Kol: 84(g)Sz:145(g) Zsir: 32(g)Cuk: 69(g)Só:3,89(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 585(mg)</p>
<b>Üzsonna</b>				