

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2021.06.07 - 2021.06.13.

<i>Hétfő</i> 2021.06.07	<i>Kedd</i> 2021.06.08.	<i>Szerda</i> 2021.06.09.	<i>Csütörtök</i> 2021.06.10.	<i>Péntek</i> 2021.06.11.
Tízórai				
Ebéd frankfurtileves (07,01,09,12,03,10,) tejberizs (07.) szórat kakaó-fahéj	brokkoli krémleves (07,01,03,09,10,) sajtalatt sült csirkecombfilé (01,03,07,09,10,) burgonyapüré (07.)	kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) rakott káposzta-sertéshússal (07,01,03,09,10,12,)	magyaros burgonyaleves (09,12,01,03,07,10,) lencse főzelék (10,01,03,07,09,) fokhagymás sertésült	bojtárleves (09,12,01,03,07,10,) joghurtos őszibarackospite (07,01,03,06,08,11,)
E:3 378(Kj) 808(KCal) F: 25(g)Kol: 44(g)Sz:113(g) Zsir: 28(g)Cuk: 51(g)Só:3,24(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 535(mg)	E:3 574(Kj) 855(KCal) F: 65(g)Kol:132(g)Sz: 55(g) Zsir: 42(g)Cuk: 3(g)Só:4,54(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 490(mg)	E:3 374(Kj) 807(KCal) F: 32(g)Kol:228(g)Sz: 55(g) Zsir: 50(g)Cuk: 4(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 224(mg)	E:3 261(Kj) 780(KCal) F: 57(g)Kol: 5(g)Sz: 70(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:4,05(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 118(mg)	E:6 512(Kj) 1 558(KCal) F: 38(g)Kol:302(g)Sz:211(g) Zsir: 57(g)Cuk:101(g)Só:3,68(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 128(mg)
Uzsonna				