

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2019.06.10 - 2019.06.16.

<i>Hétfő</i> 2019.06.10	<i>Kedd</i> 2019.06.11.	<i>Szerda</i> 2019.06.12.	<i>Csütörtök</i> 2019.06.13.	<i>Péntek</i> 2019.06.14.
Tízórai				
Ebéd	<p>zöldség leves (Glutén, Tojás, Zeller,) sertéscsikok budapest módra (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,) barna rizs (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) alma</p> <p>E:3 620(Kj) 866(KCal) F: 36(g)Kol:228(g)Sz:100(g) Zsir: 35(g)Cuk: 3(g)Só:3,79(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 60(mg)</p>	<p>marha gulyásleves (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) joghurtos meggyespite (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,) banán fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:7 268(Kj) 1 739(KCal) F: 41(g)Kol:289(g)Sz:275(g) Zsir: 44(g)Cuk:112(g)Só:4,51(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 299(mg)</p>	<p>trópusi gyümölcsleves (Tej, Glutén,) mozarellás-paradicsomos csirkecomb (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) petrezselymes burgonya joghurtos jégsaláta (Tej,)</p> <p>E:4 720(Kj) 1 129(KCal) F: 61(g)Kol:107(g)Sz:146(g) Zsir: 31(g)Cuk: 70(g)Só:4,19(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 311(mg)</p>	<p>magyaros burgonyaleves (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) spenótos-fokhagymás harcsaragu (Glutén, Tej, Tojás, Zeller, Mustár, Földimogyoró,) főtt tészta (Glutén, Tojás,) alma fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:3 953(Kj) 946(KCal) F: 43(g)Kol: 45(g)Sz:144(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:5,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 356(mg)</p>
Üzsonna				