

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2021.09.06 - 2021.09.12.

<i>Hétfő</i> 2021.09.06	<i>Kedd</i> 2021.09.07.	<i>Szerda</i> 2021.09.08.	<i>Csütörtök</i> 2021.09.09.	<i>Péntek</i> 2021.09.10.
Tízórai				
Ebéd csirkegulyásleves (09,01,03,07,10,12,) sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03,)	tojásleves (03,01,09,12,07,10,) zöldborsó főzelék (01,07,) párizsi pulykamellfilé (03,01,07,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)	őszibarack krémleves (07,01,) rántott harcsa (01,03,06,07,08,11,) petrezselymes burgonya tztziki (07,)	nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) sajtalatt sült cukkinis csirkecombfilé (07,01,03,09,10,) párolt rizs szilva	jókai bableves-lecsókolbásszal (07,09,01,03,10,12,) darázfészek (01,07,03,08,)
E:3 857(Kj) 923(KCal) F: 42(g)Kol:106(g)Sz: 95(g) Zsir: 42(g)Cuk: 4(g)Só:5,02(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 451(mg)	E:5 273(Kj) 1 261(KCal) F: 62(g)Kol:433(g)Sz:101(g) Zsir: 88(g)Cuk: 27(g)Só:6,19(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 245(mg)	E:3 803(Kj) 910(KCal) F: 43(g)Kol:115(g)Sz: 99(g) Zsir: 36(g)Cuk: 23(g)Só:3,68(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 440(mg)	E:4 448(Kj) 1 064(KCal) F: 64(g)Kol:104(g)Sz:129(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:4,97(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 221(mg)	E:7 819(Kj) 1 871(KCal) F: 43(g)Kol:127(g)Sz:231(g) Zsir: 77(g)Cuk: 96(g)Só:2,52(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 421(mg)
Üzsonna				