

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2019.09.02 - 2019.09.08.

Hétfő 2019.09.02	Kedd 2019.09.03.	Szerda 2019.09.04.	Csütörtök 2019.09.05.	Péntek 2019.09.06.
Tízórai				
Ebéd				
<p>karalábé leves (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)</p> <p>olaszos sültcsirkecomb (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)</p> <p>párolt zöldségek (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)</p> <p>sajtmártás (Tej, Glutén, Diófélék,)</p> <p>szilva</p> <p>E:4 532(Kj) 1 084(KCal) F: 56(g)Kol:101(g)Sz: 81(g) Zsir: 56(g)Cuk: 24(g)Só:5,96(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 531(mg)</p>	<p>lebbencs leves (Zeller, Glutén, Tojás, Kén-dioxid, Tej, Mustár,)</p> <p>fasírt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>lencse főzelék (Mustár, Glutén, Tojás, Tej, Zeller,)</p> <p>őszibarack</p> <p>fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:4 570(Kj) 1 093(KCal) F: 50(g)Kol:121(g)Sz:124(g) Zsir: 42(g)Cuk: 2(g)Só:5,91(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 50(mg)</p>	<p>fahéjas szilvaleves (Tej,)</p> <p>rántott sertésszelet (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>zöldséges bulgúr</p> <p>túró rudi (Tej, Szójabab, Földimogyoró,)</p> <p>E:4 276(Kj) 1 023(KCal) F: 45(g)Kol: 95(g)Sz:127(g) Zsir: 39(g)Cuk: 41(g)Só:2,68(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 141(mg)</p>	<p>tojásleves (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,)</p> <p>pulyka aprópecsenye (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)</p> <p>főtt tészta (Glutén, Tojás,)</p> <p>tzatziki (Tej,)</p> <p>fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:4 832(Kj) 1 156(KCal) F: 66(g)Kol:366(g)Sz:119(g) Zsir: 44(g)Cuk: 3(g)Só:7,44(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 97(mg)</p>	<p>marha gulyásleves (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,)</p> <p>tejberizs (Tej,)</p> <p>anánász befőtt</p> <p>fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:4 035(Kj) 965(KCal) F: 34(g)Kol: 78(g)Sz:157(g) Zsir: 20(g)Cuk: 61(g)Só:3,62(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 506(mg)</p>
Uzsonna				