

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2021.09.13 - 2021.09.19.

<i>Hétfő</i> 2021.09.13	<i>Kedd</i> 2021.09.14.	<i>Szerda</i> 2021.09.15.	<i>Csütörtök</i> 2021.09.16.	<i>Péntek</i> 2021.09.17.
Tízórai				
Ebéd zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,) főtt tészta (01,03,) E:5 865(Kj) 1 403(KCal) F: 58(g)Kol:125(g)Sz:168(g) Zsir: 55(g)Cuk: 9(g)Só:5,22(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 352(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03,) tavaszi kacsarizottó (01,03,07,09,10,) vitaminsaláta E:3 057(Kj) 731(KCal) F: 42(g)Kol: 33(g)Sz:129(g) Zsir: 13(g)Cuk: 18(g)Só:15,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 52(mg)	tavaszi leves (09,01,03,07,10,) rakott burgonya-kolbással,tojással (07,01,03,09,10,12,) csemege uborka E:4 285(Kj) 1 025(KCal) F: 33(g)Kol:382(g)Sz: 70(g) Zsir: 67(g)Cuk: 5(g)Só:13,50(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 206(mg)	kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:3 548(Kj) 849(KCal) F: 31(g)Kol:110(g)Sz: 97(g) Zsir: 36(g)Cuk: 24(g)Só:5,35(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 90(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) túrós gombóc-édes tejföllel (01,03,06,07,08,11,) E:5 082(Kj) 1 216(KCal) F: 42(g)Kol:100(g)Sz:163(g) Zsir: 45(g)Cuk: 40(g)Só:3,84(g) Tel.Zs: 24(g)Ca: 233(mg)
Üzsonna				