

# Étlap ( Középiskola 15-18 (E) )

2019.09.09 - 2019.09.15.

| <b>Hétfő</b><br>2019.09.09  | <b>Kedd</b><br>2019.09.10.   | <b>Szerda</b><br>2019.09.11.  | <b>Csütörtök</b><br>2019.09.12.  | <b>Péntek</b><br>2019.09.13.  |
|---|--|---|--|---|
| <b>Tízórai</b>  |  |   |  |   |
| <b>Ebéd</b>   |  |   |  |   |
| <p><b>csirkegulyásleves</b><br/>(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Kén-dioxid,)<br/><b>sajtos-tejfölös spagetti</b> (Glutén,Tojás,Tej,)<br/><b>szőlő</b><br/><b>fehér kenyér</b><br/>(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:5 345(Kj) 1 279(KCal)<br/>F: 49(g)Kol:145(g)Sz:171(g)<br/>Zsir: 42(g)Cuk: 4(g)Só:6,55(g)<br/>Tel.Zs: 18(g)Ca: 494(mg)</p> | <p><b>tarhonya leves</b><br/>(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Kén-dioxid,)<br/><b>rakott kelkáposzta-sertéshússal</b><br/>(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,Kén-dioxid,)<br/><b>körte</b><br/><b>fehér kenyér szeletelt</b><br/>(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:4 295(Kj) 1 028(KCal)<br/>F: 41(g)Kol:230(g)Sz: 99(g)<br/>Zsir: 51(g)Cuk: 3(g)Só:4,53(g)<br/>Tel.Zs: 18(g)Ca: 298(mg)</p> | <p><b>karfiolleves</b> (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,)<br/><b>temesvári sertéstokány</b><br/>(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,Kén-dioxid,)<br/><b>burgonyapüré</b> (Tej,)<br/><b>szilva</b></p> <p>E:3 780(Kj) 904(KCal)<br/>F: 30(g)Kol: 82(g)Sz: 88(g)<br/>Zsir: 47(g)Cuk: 4(g)Só:4,99(g)<br/>Tel.Zs: 17(g)Ca: 148(mg)</p> | <p><b>tavaszi leves</b> (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,)<br/><b>óvári csirkemellfilé</b><br/>(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,)<br/><b>rizi-bizi</b> (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,)<br/><b>őszibarack</b></p> <p>E:3 927(Kj) 940(KCal)<br/>F: 69(g)Kol: 85(g)Sz: 99(g)<br/>Zsir: 28(g)Cuk: 5(g)Só:6,04(g)<br/>Tel.Zs: 2(g)Ca: 361(mg)</p> | <p><b>frankfurtiléves</b> (Glutén,Tej,Zeller,Kén-dioxid,Tojás,Mustár,)<br/><b>joghurtos szilváspite</b> (Glutén,Tej,Tojás,)</p> <p>E:6 492(Kj) 1 553(KCal)<br/>F: 29(g)Kol:230(g)Sz:233(g)<br/>Zsir: 50(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> |
| <b>Uzsonna</b>  |  |   |  |   |