

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2021.09.20 - 2021.09.26.

| Hétfő 2021.09.20 | Kedd 2021.09.21. | Szerda 2021.09.22. | Csütörtök 2021.09.23. | Péntek 2021.09.24. |
|--|--|--|---|---|
| Tízórai | | | | |
| Ebéd tejfölös fejtett bableves (07,09,01,03,10,12,) tejbegríz (01,07.) szórat kakaó-fahéj | zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) szezámagos rántottsirke mell (03,01,06,07,08,11,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) őszibarack befőtt | tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) zöldbab főzelék (07,01,) búboshús (03,01,06,07,08,11,09,10,) túró rudi (07,06,05,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) | erőleves (09,01,03,07,10,06,) főtt sertéshús meggymártás 1/2 adag (01,07,) burgonyapüré 1/2 adag (07,) | sertés raguleves (09,01,03,07,10,) grízestészta-baracklekvár (01,03,) |
| E:2 740(Kj) 655(KCal) F: 24(g)Kol: 44(g)Sz: 96(g) Zsir: 18(g)Cuk: 50(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 572(mg) | E:3 473(Kj) 831(KCal) F: 39(g)Kol:106(g)Sz:110(g) Zsir: 23(g)Cuk: 13(g)Só:3,02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 76(mg) | E:18 912(Kj) 4 524(KCal) F:154(g)Kol:238(g)Sz:476(g) Zsir:219(g)Cuk:376(g)Só:6,64(g) Tel.Zs:164(g)Ca: 367(mg) | E:2 405(Kj) 575(KCal) F: 39(g)Kol: 5(g)Sz: 55(g) Zsir: 22(g)Cuk: 18(g)Só:7,17(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 85(mg) | E:3 756(Kj) 899(KCal) F: 28(g)Kol: 33(g)Sz:145(g) Zsir: 22(g)Cuk: 40(g)Só:2,35(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 35(mg) |
| Üzsonna | | | | |