

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2019.09.16 - 2019.09.22.

<i>Hétfő</i> 2019.09.16	<i>Kedd</i> 2019.09.17.	<i>Szerda</i> 2019.09.18.	<i>Csütörtök</i> 2019.09.19.	<i>Péntek</i> 2019.09.20.
Tízórai				
Ebéd				
<p>brokkoli krémleves (Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) bakonyi pulykatokány (Tej,Glutén,Zeller,Kén-dioxid,) főtt tészta (Glutén,Tojás,) alma</p> <p>E:3 560(Kj) 852(KCal) F: 43(g)Kol: 85(g)Sz:103(g) Zsir: 29(g)Cuk: 3(g)Só:4,51(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 173(mg)</p>	<p>paradicsom leves (Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,) paprikásburgonya-virslivel (Zeller,Kén-dioxid,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) uborka saláta körte fehér kenyér szeletelt (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:3 586(Kj) 858(KCal) F: 22(g)Kol: 2(g)Sz:140(g) Zsir: 21(g)Cuk: 30(g)Só:6,48(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 93(mg)</p>	<p>őszibarack krémleves (Tej,Glutén,) sajtalatt sült cukkinis csirkecombfilé (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) petrezselymes burgonya</p> <p>E:4 160(Kj) 995(KCal) F: 61(g)Kol:108(g)Sz:122(g) Zsir: 32(g)Cuk: 48(g)Só:3,32(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 215(mg)</p>	<p>zellerkrémleves pirított zöldségekkel (Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) fokhagymás sertésült paradicsomoskáposzta főzelék (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) szilva fehér kenyér szeletelt (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:3 237(Kj) 774(KCal) F: 41(g)Kol: 4(g)Sz: 96(g) Zsir: 24(g)Cuk: 23(g)Só:4,40(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 127(mg)</p>	<p>jókai bableves-lecsókolbásszal (Zeller,Kén-dioxid,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) darázsfészek (Glutén,Tojás,Tej,Diófélék,) alma fehér kenyér szeletelt (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:8 471(Kj) 2 027(KCal) F: 47(g)Kol:127(g)Sz:264(g) Zsir: 78(g)Cuk: 96(g)Só:3,37(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 432(mg)</p>
Uzsonna				