

# Étlap ( Középiskola 15-18 (E) )

2021.09.27 - 2021.10.03.

<i>Hétfő</i> 2021.09.27	<i>Kedd</i> 2021.09.28.	<i>Szerda</i> 2021.09.29.	<i>Csütörtök</i> 2021.09.30.	<i>Péntek</i> 2021.10.01.
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b>  <b>karalábé leves (09,01,03,07,10,)</b> <b>pásztortarhonya-sertéshússal</b> (01,03,07,09,10,12,) <b>káposzta saláta</b>  E:3 480(Kj) 832(KCal) F: 33(g)Kol: 69(g)Sz: 98(g) Zsir: 34(g)Cuk: 13(g)Só:7,54(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 74(mg)	<b>magyaros karfiolleves (09,07,)</b> <b>burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,)</b> <b>sült csirkecomb</b> <b>fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)</b>  E:3 726(Kj) 892(KCal) F: 40(g)Kol: 76(g)Sz: 61(g) Zsir: 47(g)Cuk: 1(g)Só:4,24(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 68(mg)	<b>májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11,)</b> <b>mézes mustáros sertés ragu (10,)</b> <b>bulgur (01,03,07,09,10,)</b>  E:3 656(Kj) 875(KCal) F: 40(g)Kol:319(g)Sz: 92(g) Zsir: 41(g)Cuk: 6(g)Só:4,34(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 48(mg)	<b>pórékrémleves (09,07,01,03,10,)</b> <b>csirkepaprikás (09,12,01,03,07,10,)</b> <b>főtt tészta (01,03,)</b> <b>uborka saláta</b>  E:4 049(Kj) 969(KCal) F: 61(g)Kol: 69(g)Sz:115(g) Zsir: 30(g)Cuk: 19(g)Só:6,36(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 278(mg)	<b>palócleves (09,07,01,12,03,10,)</b> <b>aranygaluska (01,03,07,08,)</b> <b>vaníliásodó (07,)</b>  E:7 137(Kj) 1 707(KCal) F: 49(g)Kol:122(g)Sz:217(g) Zsir: 61(g)Cuk: 71(g)Só:2,18(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 500(mg)
<b>Üzsonna</b>				