

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2021.10.04 - 2021.10.10.

<i>Hétfő</i> 2021.10.04	<i>Kedd</i> 2021.10.05.	<i>Szerda</i> 2021.10.06.	<i>Csütörtök</i> 2021.10.07.	<i>Péntek</i> 2021.10.08.
Tízórai				
Ebéd paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) harcsapaprikás (07,01,09,12,) főtt tészta (01,03,) E:3 272(Kj) 783(KCal) F: 41(g)Kol: 9(g)Sz:101(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:4,61(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 322(mg)	tavaszi leves (09,01,03,07,10,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) sós burgonya 1/2 adag rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:4 262(Kj) 1 020(KCal) F: 39(g)Kol: 89(g)Sz:134(g) Zsir: 32(g)Cuk: 6(g)Só:6,34(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 82(mg)	karfiolleves (09,01,03,07,10,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:3 735(Kj) 894(KCal) F: 42(g)Kol: 75(g)Sz: 88(g) Zsir: 39(g)Cuk: 2(g)Só:8,11(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 92(mg)	grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) csirke gyros salátával, öntettel (01,03,07,09,10,) párolt rizs 1/2 adag E:2 699(Kj) 646(KCal) F: 57(g)Kol:123(g)Sz: 61(g) Zsir: 20(g)Cuk: 5(g)Só:4,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 172(mg)	pulykaraguleves (09,01,03,) meggyesnúdli mákbundában (01,03,07,05,) alma E:4 473(Kj) 1 070(KCal) F: 35(g)Kol: 20(g)Sz:134(g) Zsir: 41(g)Cuk: 17(g)Só:4,09(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 410(mg)
Üzsonna				