

# Étlap ( Középiskola 15-18 (E) )

2020.10.05 - 2020.10.11.

<i>Hétfő</i> 2020.10.05	<i>Kedd</i> 2020.10.06.	<i>Szerda</i> 2020.10.07.	<i>Csütörtök</i> 2020.10.08.	<i>Péntek</i> 2020.10.09.
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b>				
<p><b>zöldség leves</b> (09,01,03,) <b>lecsós sertésragu</b> (01,03,07,09,10,) <b>főtt tészta</b> (01,03,)</p> <p>E:3 974(Kj) 951(KCal) F: 37(g)Kol: 80(g)Sz:113(g) Zsir: 39(g)Cuk: 10(g)Só:4,28(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 36(mg)</p>	<p><b>burgonyakrémleves</b> <b>pirítottzöldségkockákk</b> (09,07,01,03,10,) <b>párizsi pulykamellfilé</b> (03,01,07,) <b>zöldborsó főzelék</b> (01,07,)</p> <p>E:4 468(Kj) 1 069(KCal) F: 49(g)Kol: 92(g)Sz: 88(g) Zsir: 78(g)Cuk: 27(g)Só:4,74(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 227(mg)</p>	<p><b>vegyes gyümölcsleves</b> (01,) <b>sült harcsafilé</b> (01.) <b>burgonyapüré</b> (07,)</p> <p>E:4 213(Kj) 1 008(KCal) F: 50(g)Kol: 4(g)Sz:129(g) Zsir: 31(g)Cuk: 58(g)Só:3,02(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 555(mg)</p>	<p><b>grízgaluska leves</b> (01,03,09,07,10,) <b>székelykáposzta-sertéshússal</b> (07,09,12,)</p> <p>E:2 727(Kj) 652(KCal) F: 28(g)Kol:129(g)Sz: 51(g) Zsir: 37(g)Cuk: 1(g)Só:3,39(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 128(mg)</p>	<p><b>bojtárleves</b> (09,12,01,03,07,10,) <b>joghurtos ószi barackospite</b> (07,01,03,06,08,11,)</p> <p>E:7 489(Kj) 1 792(KCal) F: 40(g)Kol:302(g)Sz:274(g) Zsir: 57(g)Cuk:156(g)Só:3,68(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 128(mg)</p>
<b>Üzsonna</b>				