

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2021.10.18 - 2021.10.24.

<i>Hétfő</i> 2021.10.18	<i>Kedd</i> 2021.10.19.	<i>Szerda</i> 2021.10.20.	<i>Csütörtök</i> 2021.10.21.	<i>Péntek</i> 2021.10.22.
Tízórai				
Ebéd zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) csirkepaprikás (09,12,01,03,07,10,) nokedli (01,03,) uborka saláta E:4 032(Kj) 965(KCal) F: 83(g)Kol: 71(g)Sz:166(g) Zsir: 23(g)Cuk: 20(g)Só:5,86(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 91(mg)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) tölközőlék (07,01,) sertés rolád (03,01,07,09,10,06,08,11,) túró rudi (07,06,05,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:18 252(Kj) 4 367(KCal) F:126(g)Kol:130(g)Sz:471(g) Zsir:217(g)Cuk:375(g)Só:5,99(g) Tel.Zs:161(g)Ca: 163(mg)	trópusi gyümölcsleves (01,07,) dubarry sertésszelet (01,07,08,03,09,10,) burgonyapüré (07,) E:4 377(Kj) 1 047(KCal) F: 49(g)Kol: 58(g)Sz: 94(g) Zsir: 51(g)Cuk: 37(g)Só:4,39(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 369(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10,) tavaszi csirkerizottó (01,03,07,09,10,) vitaminsaláta E:3 553(Kj) 850(KCal) F: 38(g)Kol: 40(g)Sz:139(g) Zsir: 14(g)Cuk: 37(g)Só:15,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 39(mg)	jókai bableves-sertéshússal (07,09,01,03,10,12,) sárgarépas pite (03,08,01,06,07,11,) E:4 459(Kj) 1 067(KCal) F: 34(g)Kol:429(g)Sz:141(g) Zsir: 38(g)Cuk: 87(g)Só:2,85(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 186(mg)
Üzsonna				