

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2021.11.01 - 2021.11.07.

<i>Hétfő</i> 2021.11.01	<i>Kedd</i> 2021.11.02.	<i>Szerda</i> 2021.11.03.	<i>Csütörtök</i> 2021.11.04.	<i>Péntek</i> 2021.11.05.
Tízórai				
Ebéd	<p>tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) finomfőzelék (01,07,03,09,10,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:3 627(Kj) 868(KCal) F: 37(g)Kol:114(g)Sz: 96(g) Zsir: 36(g)Cuk: 17(g)Só:9,83(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 153(mg)</p>	<p>zöldbab leves (01,03,07,09,10,) sült kacsamell (01,03,07,09,10,) párolt káposzta tört burgonya</p> <p>E:3 517(Kj) 841(KCal) F: 60(g)Kol: 6(g)Sz: 79(g) Zsir: 47(g)Cuk: 8(g)Só:12,35(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 103(mg)</p>	<p>paradicsom leves (01,09,03,07,10,) rántott harcsa (01,03,06,07,08,11,) párolt rizs tartár mártás (07,03,10,)</p> <p>E:6 264(Kj) 1 499(KCal) F: 47(g)Kol:136(g)Sz:130(g) Zsir: 87(g)Cuk: 31(g)Só:6,00(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 469(mg)</p>	<p>sárgaborsógulyás-lecsókolbásszal (09,01,03,07,10,12,) túrós csusza (07,01,03,)</p> <p>E:3 826(Kj) 915(KCal) F: 42(g)Kol: 87(g)Sz:102(g) Zsir: 37(g)Cuk: 4(g)Só:2,78(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 152(mg)</p>
Uzsonna				