

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2021.11.08 - 2021.11.14.

<i>Hétfő</i> 2021.11.08	<i>Kedd</i> 2021.11.09.	<i>Szerda</i> 2021.11.10.	<i>Csütörtök</i> 2021.11.11.	<i>Péntek</i> 2021.11.12.
Tízórai				
Ebéd vajgaluska leves (09,01,07,03,) bakonyi sertéstokány (07,01,09,12,) bulgur (01,03,07,09,10,) E:3 511(Kj) 840(KCal) F: 35(g)Kol:108(g)Sz: 95(g) Zsir: 36(g)Cuk: 1(g)Só:3,41(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 72(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,) E:4 048(Kj) 968(KCal) F: 45(g)Kol:125(g)Sz: 88(g) Zsir: 48(g)Cuk: 8(g)Só:3,05(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 352(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) rakott kelkáposzta-sertéshússal (07,01,03,09,10,12,) E:3 343(Kj) 800(KCal) F: 36(g)Kol:226(g)Sz: 54(g) Zsir: 49(g)Cuk: 3(g)Só:3,44(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 274(mg)	lebbencs leves (09,12,01,03,07,10,) barackos-sajtos csirkemellfilé (07,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) E:3 714(Kj) 889(KCal) F: 72(g)Kol: 93(g)Sz: 97(g) Zsir: 22(g)Cuk: 9(g)Só:4,48(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 287(mg)	sertés raguleves (09,01,03,07,10,) burgonyás tészta (09,12,01,03,) csemege uborka E:3 091(Kj) 740(KCal) F: 27(g)Kol: 33(g)Sz:111(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:5,43(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 41(mg)
Üzsonna				