

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2021.11.29 - 2021.12.05.

<i>Hétfő</i> 2021.11.29	<i>Kedd</i> 2021.11.30.	<i>Szerda</i> 2021.12.01.	<i>Csütörtök</i> 2021.12.02.	<i>Péntek</i> 2021.12.03.
Tízórai				
Ebéd kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10,) sült tarja fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:4 052(Kj) 969(KCal) F: 40(g)Kol:139(g)Sz: 81(g) Zsir: 53(g)Cuk: 23(g)Só:4,77(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 70(mg)	tojásleves (03,01,09,12,07,10,) óvári csirkemellfilé (07,01,03,09,10,) burgonyapüré (07,) E:3 700(Kj) 885(KCal) F: 70(g)Kol:339(g)Sz: 53(g) Zsir: 41(g)Cuk: 3(g)Só:6,05(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 384(mg)	csirkegulyásleves (09,01,03,07,10,12,) sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03,) körte E:4 050(Kj) 969(KCal) F: 42(g)Kol:106(g)Sz:106(g) Zsir: 42(g)Cuk: 4(g)Só:5,02(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 465(mg)	zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) sült harcsafilé (01,) petrezselymes burgonya uborka saláta E:3 687(Kj) 882(KCal) F: 52(g)Kol: 4(g)Sz: 88(g) Zsir: 32(g)Cuk: 16(g)Só:5,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 555(mg)	jókai bableves-sertéshússal (07,09,01,03,10,12,) joghurtos őszibarackospite (07,01,03,06,08,11,) E:6 061(Kj) 1 450(KCal) F: 34(g)Kol:280(g)Sz:203(g) Zsir: 50(g)Cuk:103(g)Só:3,23(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 193(mg)
Üzsonna				