

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2022.01.10 - 2022.01.16.

<i>Hétfő</i> 2022.01.10	<i>Kedd</i> 2022.01.11.	<i>Szerda</i> 2022.01.12.	<i>Csütörtök</i> 2022.01.13.	<i>Péntek</i> 2022.01.14.
Tízórai				
Ebéd tojásleves (03,01,09,12,07,10,) tavaszi kacsarizottó (01,03,07,09,10,) káposzta saláta E:2 832(Kj) 677(KCal) F: 23(g)Kol:250(g)Sz:111(g) Zsir: 16(g)Cuk: 17(g)Só:18,77(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 62(mg)	karfiolleves (09,01,03,07,10,) zöldbab főzelék (07,01,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:3 350(Kj) 801(KCal) F: 33(g)Kol:120(g)Sz: 73(g) Zsir: 40(g)Cuk: 5(g)Só:5,41(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 72(mg)	tavaszi leves (09,01,03,07,10,) harcsapaprikás (07,01,09,12,) nokedli (01,03,) E:3 457(Kj) 827(KCal) F: 65(g)Kol: 7(g)Sz:146(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:4,69(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 342(mg)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11,) tejfölös-gombás marha ragu (01,09,12,07,03,10,) tarhonya (01,03,07,09,10,) E:3 111(Kj) 744(KCal) F: 47(g)Kol:324(g)Sz: 90(g) Zsir: 21(g)Cuk: 3(g)Só:4,54(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 63(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) aranygaluska (01,03,07,08,) vaníliásodó (07,) E:6 782(Kj) 1 622(KCal) F: 49(g)Kol:116(g)Sz:221(g) Zsir: 50(g)Cuk: 70(g)Só:2,71(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 477(mg)
Üzsonna				