

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2022.01.24 - 2022.01.30.

Hétfő 2022.01.24	Kedd 2022.01.25.	Szerda 2022.01.26.	Csütörtök 2022.01.27.	Péntek 2022.01.28.
Tízórai				
Ebéd grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) vadas sertésszelet (10,09,07,01,03,) főtt tészta (01,03,) E:3 584(Kj) 857(KCal) F: 43(g)Kol: 55(g)Sz:113(g) Zsir: 27(g)Cuk: 7(g)Só:5,29(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 95(mg)	lebbencs leves (09,12,01,03,07,10,) zöldborsó főzelék (01,07,) párizsi pulykamellfilé (03,01,07,) banán fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:5 844(Kj) 1 398(KCal) F: 59(g)Kol:183(g)Sz:152(g) Zsir: 81(g)Cuk: 27(g)Só:5,78(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 392(mg)	zöldbab leves (01,03,07,09,10,) paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12,) uborka saláta rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) E:4 449(Kj) 1 064(KCal) F: 29(g)Kol: 86(g)Sz:130(g) Zsir: 43(g)Cuk: 19(g)Só:8,75(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 141(mg)	vegyes gyümölcsleves (01,) sajtszósos halszelet (04,01,07,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) E:2 609(Kj) 624(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz:125(g) Zsir: 7(g)Cuk: 48(g)Só:1,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 34(mg)	kacsaraguleves (01,03,09,07,10,) mogyorókrémes minigombóc (01,03,06,07,08,11,) E:2 960(Kj) 708(KCal) F: 20(g)Kol: 4(g)Sz:133(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:3,93(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 29(mg)
Üzsonna				