

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2022.01.31 - 2022.02.06.

Hétfő 2022.01.31	Kedd 2022.02.01.	Szerda 2022.02.02.	Csütörtök 2022.02.03.	Péntek 2022.02.04.
Tízórai				
Ebéd vajgaluska leves (09,01,07,03,) bolognai spagetti (01,03,07,09,) E:4 252(Kj) 1 017(KCal) F: 44(g)Kol:156(g)Sz: 94(g) Zsir: 51(g)Cuk: 4(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 327(mg)	őszibarack krémleves (07,01,) harcsapaprikás (07,01,09,12,) túrós csusza (07,01,03,) E:3 924(Kj) 939(KCal) F: 52(g)Kol: 46(g)Sz:106(g) Zsir: 33(g)Cuk: 27(g)Só:1,99(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 424(mg)	paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12,) alma fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:3 266(Kj) 781(KCal) F: 31(g)Kol: 83(g)Sz: 83(g) Zsir: 35(g)Cuk: 2(g)Só:4,04(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 136(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) marhapörkölt (09,12,) bulgur (01,03,07,09,10,) uborka saláta E:2 834(Kj) 678(KCal) F: 37(g)Kol: 78(g)Sz: 97(g) Zsir: 17(g)Cuk: 16(g)Só:6,10(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 50(mg)	sertés raguleves (09,01,03,07,10,) juci pite (01,03,07,08,) E:4 901(Kj) 1 172(KCal) F: 31(g)Kol:283(g)Sz:180(g) Zsir: 31(g)Cuk: 91(g)Só:2,07(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 105(mg)
Üzsonna				