

Étlap (Középiskola 15-18 (E))

2022.02.07 - 2022.02.13.

Hétfő 2022.02.07	Kedd 2022.02.08.	Szerda 2022.02.09.	Csütörtök 2022.02.10.	Péntek 2022.02.11.
Tízórai				
Ebéd zöldbab leves (01,03,07,09,10,) mustáros marharagu (10,07,01,03,09,) főtt tészta (01,03,) E:3 506(Kj) 839(KCal) F: 39(g)Kol: 79(g)Sz:103(g) Zsir: 28(g)Cuk: 4(g)Só:5,31(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 63(mg)	zöldség leves (09,01,03,) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10,) sült tarja rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:4 199(Kj) 1 005(KCal) F: 41(g)Kol:144(g)Sz: 86(g) Zsir: 54(g)Cuk: 23(g)Só:3,96(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 83(mg)	frankfurtileves (07,01,09,12,03,10,) rakott burgonya-cs.kolbásszal,tojással (07,03,) csemege uborka E:3 202(Kj) 766(KCal) F: 25(g)Kol:284(g)Sz: 62(g) Zsir: 45(g)Cuk: 3(g)Só:10,18(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 193(mg)	fahéjas almaleves (01,07,) párizsi pulykamellfilé (03,01,07,) kukoricás rizs őszibarack befőtt E:5 474(Kj) 1 310(KCal) F: 46(g)Kol:184(g)Sz:153(g) Zsir: 79(g)Cuk: 43(g)Só:2,88(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 43(mg)	jókai bableves-sertéshússal (07,09,01,03,10,12,) túrós csusza (07,01,03,) E:3 344(Kj) 800(KCal) F: 40(g)Kol: 66(g)Sz: 94(g) Zsir: 28(g)Cuk: 6(g)Só:2,33(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 189(mg)
Uzsonna				