

Étlap (Iskola 11-14 (T-E-U))

2020.01.13 - 2020.01.19.

Hétfő 2020.01.13	Kedd 2020.01.14.	Szerda 2020.01.15.	Csütörtök 2020.01.16.	Péntek 2020.01.17.
<p>Tízórai</p> <p>füstölttíz olaszfelvágott margarin-multivitaminos (Tej.) kaliforniai paprika kornland kenyér (Glutén,Szezám, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék,)</p> <p>E:1 844(Kj) 441(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,03(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>tevaj (Tej.) 7 magas spicc (Szezám,Glutén, Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,)</p> <p>E:1 414(Kj) 338(KCal) F: 7(g)Kol: 46(g)Sz: 33(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű dupla béles (Szójabab,Diófélék,Szezám,Glutén,Tej,Tojás,)</p> <p>E:1 253(Kj) 300(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 6(g)Cuk: 14(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>sajtkrém-snidlinges (Tej.) sárgarépa reszelt korpás zsemle (Szezám,Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,)</p> <p>E: 917(Kj) 219(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 228(mg)</p>	<p>edami sajt (Tej.) margarin-vajjízú (Tej.) uborka fehér kenyér (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:2 006(Kj) 480(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 47(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 325(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>kiskocka leves (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Kén-dioxid,) tejfölös-borsós csirkeragu (Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) főtt tészta (Glutén,Tojás.) narancs</p> <p>E:2 969(Kj) 710(KCal) F: 35(g)Kol: 37(g)Sz: 99(g) Zsir: 18(g)Cuk: 4(g)Só:4,23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 89(mg)</p>	<p>zöldbab leves (Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) húsgombóc paradicsommártásban (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) sós burgonya körte fehér kenyér szeletelt (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:3 854(Kj) 922(KCal) F: 31(g)Kol: 75(g)Sz:127(g) Zsir: 30(g)Cuk: 14(g)Só:4,84(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 77(mg)</p>	<p>sütőtök krémleves (Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) rakott brokkoli-sertéshússal (Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,Kén-dioxid,) banán fehér kenyér szeletelt (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:4 018(Kj) 961(KCal) F: 36(g)Kol:210(g)Sz:113(g) Zsir: 42(g)Cuk: 6(g)Só:4,87(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 641(mg)</p>	<p>zöldség leves (Glutén,Tojás,Zeller,) köményes sertéssült tört burgonya cékla-almasaláta (Tojás,Mustár,Tej,)</p> <p>E:3 290(Kj) 787(KCal) F: 34(g)Kol: 13(g)Sz: 66(g) Zsir: 44(g)Cuk: 4(g)Só:4,80(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 88(mg)</p>	<p>jókai bableves-lecsókolbásszal (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Kén-dioxid,) aranygaluska (Diófélék,Glutén,Tojás,Tej,) vaníliásodó (Tej.) alma fehér kenyér szeletelt (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:6 157(Kj) 1 473(KCal) F: 41(g)Kol:108(g)Sz:193(g) Zsir: 52(g)Cuk: 55(g)Só:3,09(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 461(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>krémtúró milli (Tej,Mustár,) nutribella kókuszos-teljeskiőrlésű keksz (Glutén,Tej,Szójabab,Szezám, Földimogyoró,)</p> <p>E:1 835(Kj) 439(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 18(g)Cuk: 34(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 264(mg)</p>	<p>tojáskrém (Tojás,Mustár,Tej,) tv.paprika teljeskiőrlésű búzakenyér (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:1 360(Kj) 325(KCal) F: 13(g)Kol:175(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 47(mg)</p>	<p>sonkás szelet margarin-joghurtos (Tej,) jégsapretek rozskenyér (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:1 629(Kj) 390(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,25(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>túrós virág (Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Diófélék,Szezám,)</p> <p>mandarin</p> <p>E:1 192(Kj) 285(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 11(g)Cuk: 22(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 51(mg)</p>	<p>cigánysonka margarin-multivitaminos (Tej,) tönkölyös-hajdinás zsemle (Glutén,Szezám,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,)</p> <p>E:1 328(Kj) 318(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 28(mg)</p>