

# Étlap ( Iskola 11-14 (T-E-U) )

2020.01.20 - 2020.01.26.

<b>Hétfő</b> 2020.01.20	<b>Kedd</b> 2020.01.21.	<b>Szerda</b> 2020.01.22.	<b>Csütörtök</b> 2020.01.23.	<b>Péntek</b> 2020.01.24.
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>zala felvágott margarin-joghurtos (Tej.) graham kenyér</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 657(Kj) 396(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 23(mg)</p>	<p><b>méz margarin-vajjízú (Tej.) fonott kalács</b> (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:2 271(Kj) 543(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 18(g)Cuk: 36(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 68(mg)</p>	<p><b>főtt tojás (Tojás.) margarin-vajjízú (Tej.) kaliforniai paprika korpás zsemle</b> (Szezám, mag., Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék.)</p> <p>E:1 428(Kj) 342(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 28(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,59(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 20(mg)</p>	<p><b>svájci kifli</b> (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E: 840(Kj) 201(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 26(mg)</p>	<p><b>mátrai diákcsemege margarin-joghurtos (Tej.) vizes zsemle kaliforniai paprika</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 401(Kj) 335(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 11(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>karfiollevés (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár.) bolognai spagetti (Glutén, Tojás, Tej, Zeller.) körte</b></p> <p>E:3 432(Kj) 821(KCal) F: 36(g)Kol:103(g)Sz: 78(g) Zsir: 40(g)Cuk: 4(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 283(mg)</p>	<p><b>grízgaluska leves (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár.) csirke gyros salátával, öntettel (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár.) párolt rizs alma</b></p> <p>E:3 421(Kj) 818(KCal) F: 52(g)Kol:112(g)Sz: 93(g) Zsir: 26(g)Cuk: 4(g)Só:4,37(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg)</p>	<p><b>paraszttészta leves (Zeller, Kén- dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár.) rakott kelkáposzta-sertéshússal (Tej, Zeller, Kén-dioxid, Tojás, Glutén, Mustár.) banán fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</b></p> <p>E:3 878(Kj) 928(KCal) F: 36(g)Kol:210(g)Sz:102(g) Zsir: 41(g)Cuk: 3(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 401(mg)</p>	<p><b>vegyes gyümölcsleves (Glutén.) rántott csirkecombfilé (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) petrezselymes burgonya csemege uborka</b></p> <p>E:3 651(Kj) 873(KCal) F: 48(g)Kol:132(g)Sz:122(g) Zsir: 22(g)Cuk: 48(g)Só:4,67(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 39(mg)</p>	<p><b>tárkonyos harcsaraguleves (Tej, Zeller, Kén- dioxid.) sárgarépás pite (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) narancs</b></p> <p>E:3 724(Kj) 891(KCal) F: 37(g)Kol:326(g)Sz:115(g) Zsir: 30(g)Cuk: 67(g)Só:2,36(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 380(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>körözött (Tej.) hónaposretek szezám, magos zsemle</b> (Glutén, Tojás, Szezám, mag., Szójabab, Tej, Diófélék.)</p> <p>E:1 042(Kj) 249(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 29(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 98(mg)</p>	<p><b>gouda sajt (Tej.) margarin-multivitaminos (Tej.) uborka rozskenyér</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 878(Kj) 449(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 46(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:2,16(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 352(mg)</p>	<p><b>gyümölcs joghurt (Tej.) tejeskifli</b> (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 028(Kj) 246(KCal) F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 42(g) Zsir: 4(g)Cuk: 17(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 182(mg)</p>	<p><b>kenőmájas (Mustár, Zeller, Szójabab, Tej.) tv.paprika kornland kenyér</b> (Glutén, Szezám, mag., Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék.)</p> <p>E:1 561(Kj) 373(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 35(mg)</p>	<p><b>vajkrém-zöldfűszeres (Tej.) tökmagos-sárgarépás kenyér (Glutén, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</b></p> <p>E:1 320(Kj) 316(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 37(mg)</p>