

# Étlap ( Iskola 11-14 (T-E-U) )

2019.04.08 - 2019.04.14.

<b>Hétfő</b> 2019.04.08	<b>Kedd</b> 2019.04.09.	<b>Szerda</b> 2019.04.10.	<b>Csütörtök</b> 2019.04.11.	<b>Péntek</b> 2019.04.12.
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>füstösízu olasz felvágott kaliforniai paprika graham zsemle</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 304(Kj) 312(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 28(mg)</p>	<p><b>kifli svájci</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>magyaros vajkrém (Tej,) zöldhagyma teljes kiőrlésű búzakenyér</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 202(Kj) 287(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 32(mg)</p>	<p><b>csíkos kalács</b> (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.) <b>lekvár áfonya</b></p> <p>E:1 791(Kj) 428(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 83(g) Zsir: 6(g)Cuk: 38(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 52(mg)</p>	<p><b>körözött (Tej,) zsemle vizes</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 065(Kj) 255(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>sárgaborsógolyás sertéshússal</b> (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Kén-dioxid,) <b>tejbegríz szórattal</b> (Tej, Glutén,) <b>őszibarack befőtt</b> <b>fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:3 400(Kj) 814(KCal) F: 32(g)Kol: 62(g)Sz:120(g) Zsir: 23(g)Cuk: 57(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 393(mg)</p>	<p><b>rizsleves</b> (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) <b>rántott sertésszelet</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) <b>petrezselymes burgonya majonézes káposztasaláta</b> (Tojás, Mustár,)</p> <p>E:3 646(Kj) 872(KCal) F: 35(g)Kol: 68(g)Sz: 91(g) Zsir: 41(g)Cuk: 2(g)Só:4,66(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 84(mg)</p>	<p><b>tojás leves</b> (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás,) <b>kakukkfűves sült csirkecomb párolt zöldségek</b> (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) <b>sajtmártás</b> (Diófélék, Tej, Glutén,) <b>fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:3 432(Kj) 821(KCal) F: 70(g)Kol:345(g)Sz: 54(g) Zsir: 40(g)Cuk: 14(g)Só:4,57(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 425(mg)</p>	<p><b>minestrone leves</b> (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) <b>rakott karfiol - sertéshússal</b> (Tojás, Tej, Glutén, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,) <b>körte</b></p> <p>E:2 747(Kj) 657(KCal) F: 26(g)Kol:195(g)Sz: 51(g) Zsir: 38(g)Cuk: 3(g)Só:4,43(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 148(mg)</p>	<p><b>csirke becsináltleves</b> (Zeller, Glutén, Tej, Tojás, Mustár,) <b>darázsfészek</b> (Glutén, Tej, Tojás, Diófélék,) <b>csoki nyuszi</b> (Glutén, Tej, Diófélék,)</p> <p>E:6 848(Kj) 1 638(KCal) F: 40(g)Kol: 89(g)Sz:203(g) Zsir: 67(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>trappista sajt</b> (Tej,) <b>margarin vaj ízu</b> (Tej,) <b>fehér kenyér</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 899(Kj) 454(KCal) F: 16(g)Kol: 43(g)Sz: 47(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:2,17(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 240(mg)</p>	<p><b>tojáskrém</b> (Tojás, Mustár, Tej,) <b>kaliforniai paprika korpás zsemle</b> (Szezám, Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék,)</p> <p>E: 950(Kj) 227(KCal) F: 10(g)Kol:175(g)Sz: 29(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 16(mg)</p>	<p><b>krémtúró milli</b> (Tej, Mustár,) <b>nutribella fahéjas teljes kiőrlésű keks</b> (Glutén, Tej, Szójabab, Szezám, mag., Diófélék,)</p> <p>E:1 802(Kj) 431(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 18(g)Cuk: 36(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 264(mg)</p>	<p><b>kenőmájás</b> (Mustár, Zeller, Szójabab, Tej,) <b>uborka kornland kenyér</b> (Glutén, Szezám, mag., Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék,)</p> <p>E:1 550(Kj) 371(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: 36(mg)</p>	<p><b>cigánysonka margarin joghurtos</b> (Tej,) <b>jégcsapretek rozskenyér</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 629(Kj) 390(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>