

Étlap (Iskola 11-14 (T-E-U))

2019.05.06 - 2019.05.12.

Hétfő 2019.05.06	Kedd 2019.05.07.	Szerda 2019.05.08.	Csütörtök 2019.05.09.	Péntek 2019.05.10.
<p>Tízórai</p> <p>virslis roppanós ketchup rozskenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 750(Kj) 419(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 14(g)Cuk: 5(g)Só:2,85(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 46(mg)</p>	<p>sajtkrém-snidlinges (Tej,) jégcsapretek fehér kenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 335(Kj) 319(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:2,71(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>margarin-vajjízú (Tej,) rozsos-magvas zsemle (Glutén, Szezám, mag, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék,.)</p> <p>E:1 227(Kj) 294(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 26(mg)</p>	<p>áfonyás kornspitz (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 234(Kj) 295(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>tojásrántotta paprikával (Tojás, Tej,) vizes zsemle (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:2 260(Kj) 541(KCal) F: 28(g)Kol:758(g)Sz: 32(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 86(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>lencsegulyás-sertéshússal (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,.) grízes tészta baracklekvár (Glutén, Tojás,) banán fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:4 908(Kj) 1 174(KCal) F: 39(g)Kol: 66(g)Sz:193(g) Zsir: 25(g)Cuk: 28(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 176(mg)</p>	<p>nyírségi gombóclevés (Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Kén-dioxid,.) rakott káposzta-sertéshússal (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,.) túrós rudi (Tej, Szójabab, Földimogyoró,) fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:3 921(Kj) 938(KCal) F: 34(g)Kol:219(g)Sz: 92(g) Zsir: 47(g)Cuk: 15(g)Só:3,23(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 264(mg)</p>	<p>zellerkrémleves pirított zöldségekkel (Zeller, Tej, Glutén, Tojás, Mustár,.) sajtalatt sült cukkinis csirkecombfilé (Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,.) kukoricás rizs narancs</p> <p>E:3 741(Kj) 895(KCal) F: 55(g)Kol: 93(g)Sz: 99(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:4,18(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 44(mg)</p>	<p>vegyes gyümölcs leves (Glutén,) köményes sertéssült hagymás tört burgonya joghurtos jégsaláta (Tej,.)</p> <p>E:3 098(Kj) 741(KCal) F: 34(g)Kol: 1(g)Sz:101(g) Zsir: 23(g)Cuk: 50(g)Só:2,38(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 120(mg)</p>	<p>jakabgulyás - marhahússal (Zeller, Kén-dioxid, Tej, Glutén, Tojás,.) túrós gombóc-édes tejföllel (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) alma fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:4 718(Kj) 1 129(KCal) F: 40(g)Kol: 99(g)Sz:151(g) Zsir: 41(g)Cuk: 33(g)Só:2,54(g) Tel.Zs: 21(g)Ca: 52(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>joghurt gyümölcsös éloflórás (Tej,) nutribella belgacskókis-teljeskiőrlésű ke (Glutén, Szójabab, Földimogyoró, Szezám, mag, Tej, Diófélék,.)</p> <p>E:1 779(Kj) 426(KCal) F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 54(g) Zsir: 21(g)Cuk: 29(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 156(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű tepertős pogácsa (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) alma</p> <p>E: 967(Kj) 231(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>csirkemájpástétom (házi) (Zeller, Kén-dioxid, Tej,.) tv.paprika kornland kenyér (Glutén, Szezám, mag, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék,.)</p> <p>E:1 360(Kj) 325(KCal) F: 16(g)Kol:215(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,57(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 32(mg)</p>	<p>vajkrém natúr (Tej,) uborka kenyér graham (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 107(Kj) 265(KCal) F: 8(g)Kol: 23(g)Sz: 43(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 33(mg)</p>	<p>csemege túrista margarin-joghurtos (Tej,) kaliforniai paprika teljeskiőrlésű búzakenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 806(Kj) 432(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)</p>