

Étlap (Iskola 11-14 (T-E-U))

2019.05.13 - 2019.05.19.

Hétfő 2019.05.13	Kedd 2019.05.14.	Szerda 2019.05.15.	Csütörtök 2019.05.16.	Péntek 2019.05.17.
<p>Tízórai</p> <p>zöldséges felvágott margarin-multivitaminos (Tej.) rozskenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 701(Kj) 407(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>mazsolás kalács (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 120(Kj) 268(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 5(g)Cuk: 13(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 42(mg)</p>	<p>gouda sajt (Tej.) margarin-joghurtos (Tej.) uborka graham zsemle (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 572(Kj) 376(KCal) F: 15(g)Kol: 43(g)Sz: 32(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 353(mg)</p>	<p>tojáskrém (Tojás, Mustár, Tej.) jégcsapretek teljeskiőrlésű búzakenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 429(Kj) 342(KCal) F: 13(g)Kol:175(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>körözött (Tej.) vizes zsemle (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: 2(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 71(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>burgonya leves (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) bolognai spagetti (Glutén, Tojás, Tej, Zeller,) narancs fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:4 082(Kj) 977(KCal) F: 40(g)Kol:128(g)Sz:110(g) Zsir: 40(g)Cuk: 4(g)Só:3,35(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 318(mg)</p>	<p>zöldségleves cérnametéllel (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) főtt sertéshús meggy mártás (Glutén, Tej,) sós burgonya</p> <p>E:2 815(Kj) 673(KCal) F: 31(g)Kol: 7(g)Sz:104(g) Zsir: 14(g)Cuk: 31(g)Só:2,47(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 37(mg)</p>	<p>paraszttészta leves (Zeller, Glutén, Tojás, Kén-dioxid, Tej,) pulykavagdalt (Tojás, Glutén, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,) zöldborsó főzelék (Tej, Glutén,) alma fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:3 121(Kj) 747(KCal) F: 40(g)Kol: 65(g)Sz: 91(g) Zsir: 22(g)Cuk: 18(g)Só:5,12(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 134(mg)</p>	<p>karalábé leves (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) rántott csirkemellfilé (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) bulgur (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) uborka saláta</p> <p>E:2 865(Kj) 685(KCal) F: 54(g)Kol:127(g)Sz: 90(g) Zsir: 13(g)Cuk: 14(g)Só:5,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 63(mg)</p>	<p>tárkonyos harcsaraguleves (Tej, Zeller, Kén-dioxid,) kelt mákoskalács (Royal) (Glutén, Tej, Tojás, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.) körte</p> <p>E:2 931(Kj) 701(KCal) F: 30(g)Kol: 6(g)Sz: 94(g) Zsir: 21(g)Cuk: 22(g)Só:2,56(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 14(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>joghurt natúr (Tej.) szezám, magos fonott (Glutén, Tej, Szezám, mag, Tojás, Szójabab, Diófélék,)</p> <p>E: 787(Kj) 188(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 176(mg)</p>	<p>csirkemájpástétom (házi) (Zeller, Kén-dioxid, Tej,) tv.paprika kornland zsemle (Glutén, Szezám, mag, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék,)</p> <p>E:1 133(Kj) 271(KCal) F: 13(g)Kol:215(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>vajkrém-magyaros (Tej.) fehér kenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 131(Kj) 271(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>lenmagos-burgonyás pogácsa (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.) alma</p> <p>E:1 174(Kj) 281(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>füstölt csirkemellsonka margarin-vajjízú (Tej.) kaliforniai paprika tökmagos-sárgarépás kenyér (Glutén, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 604(Kj) 384(KCal) F: 15(g)Kol: 18(g)Sz: 47(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,21(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 27(mg)</p>