

# Étlap ( Iskola 11-14 (T-E-U) )

2019.05.20 - 2019.05.26.

<b>Hétfő</b> 2019.05.20	<b>Kedd</b> 2019.05.21.	<b>Szerda</b> 2019.05.22.	<b>Csütörtök</b> 2019.05.23.	<b>Péntek</b> 2019.05.24.
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>cigányszonka kaliforniai paprika fehér kenyér</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E: 1 233(Kj) 295(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 2,44(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>málnalekvár fonott kalács</b> (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E: 1 631(Kj) 390(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 6(g)Cuk: 20(g)Só: 0,68(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 52(mg)</p>	<p><b>sajtkrém-natúr (Tej.) zöldhagyma korpás zsemle</b> (Szezám, mag., Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék.)</p> <p>E: 903(Kj) 216(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só: 0,94(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 220(mg)</p>	<p><b>túrós virág</b> (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E: 1 004(Kj) 240(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 11(g)Cuk: 22(g)Só: 1,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 28(mg)</p>	<p><b>tojásrántotta paprikával (Tej, Tojás,) kornland kenyér</b> (Glutén, Szezám, mag., Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék.)</p> <p>E: 2 601(Kj) 622(KCal) F: 31(g)Kol: 758(g)Sz: 44(g) Zsir: 37(g)Cuk: 1(g)Só: 1,78(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 113(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>jókai bableves-lecsókolbásszal</b> (Zeller, Tej, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Mustár, tejberizs (Tej, banán fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E: 3 824(Kj) 915(KCal) F: 29(g)Kol: 74(g)Sz: 130(g) Zsir: 29(g)Cuk: 24(g)Só: 3,12(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 601(mg)</p>	<p><b>magyaros karfiolleves (Zeller, Tej,) csikóstokány</b> (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid, főtt tészta (Glutén, Tojás,) alma</p> <p>E: 3 317(Kj) 794(KCal) F: 30(g)Kol: 106(g)Sz: 78(g) Zsir: 39(g)Cuk: 2(g)Só: 4,22(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 64(mg)</p>	<p><b>tarhonya leves (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, natúr sertészelet (Glutén,) zöldbab főzelék (Glutén, Tej,) narancs fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E: 2 351(Kj) 563(KCal) F: 31(g)Kol: 12(g)Sz: 54(g) Zsir: 23(g)Cuk: 5(g)Só: 3,38(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 100(mg)</p>	<p><b>grízgaluska leves (Zeller, Tojás, Glutén, Tej, Mustár,) zöldséges csirkemájragu csirkehússal</b> (Zeller, Kén-dioxid, Glutén,) burgonyapüré (Tej,) alma</p> <p>E: 2 858(Kj) 684(KCal) F: 36(g)Kol: 394(g)Sz: 82(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só: 3,29(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 90(mg)</p>	<p><b>sertés raguleves (Glutén, Tojás, Zeller, Tej, Mustár,) sárgarépás pite</b> (Tojás, Glutén, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) körte</p> <p>E: 3 635(Kj) 870(KCal) F: 26(g)Kol: 353(g)Sz: 115(g) Zsir: 32(g)Cuk: 67(g)Só: 2,78(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 120(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>vajkrém-zöldfűszeres (Tej,) tönkölyös-hajdinás zsemle</b> (Glutén, Szezám, mag., Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék.)</p> <p>E: 973(Kj) 233(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só: 0,88(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 33(mg)</p>	<p><b>füstölt sajt (Tej,) margarin-vajjuzú (Tej,) uborka teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E: 1 943(Kj) 465(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só: 1,91(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 272(mg)</p>	<p><b>nutribella belgacskis-teljeskiőrlésű ke</b> (Glutén, Szójabab, Földimogyoró, Szezám, mag., Tej, Diófélék,) krém-túrós milli (Tej, Mustár, tej)</p> <p>E: 1 919(Kj) 459(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 21(g)Cuk: 34(g)Só: 0,06(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 264(mg)</p>	<p><b>füstöltízű olaszfelvágott margarin-joghurtos (Tej,) vajretek graham kenyér</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E: 1 834(Kj) 439(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só: 2,15(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 23(mg)</p>	<p><b>kapros túró (Tej,) vizes zsemle</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E: 918(Kj) 220(KCal) F: 9(g)Kol: 16(g)Sz: 31(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 0,65(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 58(mg)</p>