

Étlap (Iskola 11-14 (T-E-U))

2019.06.03 - 2019.06.09.

<i>Hétfő</i> 2019.06.03	<i>Kedd</i> 2019.06.04.	<i>Szerda</i> 2019.06.05.	<i>Csütörtök</i> 2019.06.06.	<i>Péntek</i> 2019.06.07.
<p>Tízórai</p> <p>baromfi párizsi tv.paprika rozskenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 438(Kj) 344(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,98(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 31(mg)</p>	<p>méz margarin-multivitaminos (Tej.) mazsolás kalács (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 898(Kj) 454(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 80(g) Zsir: 13(g)Cuk: 42(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 58(mg)</p>	<p>edami sajt (Tej.) margarin-vajízú (Tej.) graham zsemle (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 705(Kj) 408(KCal) F: 15(g)Kol: 43(g)Sz: 31(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 348(mg)</p>	<p>kapros túró (Tej.) hónaposretek korpás zsemle (Szezám, mag, Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék.)</p> <p>E: 928(Kj) 222(KCal) F: 10(g)Kol: 16(g)Sz: 29(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 47(mg)</p>	<p>zöldséges omlott (Tej, Tojás,) vizes zsemle (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 837(Kj) 439(KCal) F: 25(g)Kol:398(g)Sz: 33(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:2,18(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 187(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>májgaluska leves (Zeller, Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag, Mustár,.) vaníliakrémes derelye (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) édes tejföl (Tej.) alma</p> <p>E:4 160(Kj) 995(KCal) F: 28(g)Kol:284(g)Sz:151(g) Zsir: 30(g)Cuk: 32(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 154(mg)</p>	<p>zöldborsó leves (Zeller,) húsgombóc paradicsommártásban (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,.) sós burgonya banán</p> <p>E:3 893(Kj) 931(KCal) F: 32(g)Kol: 71(g)Sz:140(g) Zsir: 25(g)Cuk: 15(g)Só:4,07(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 244(mg)</p>	<p>tarhonya leves (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,.) mediterrán sültcsirke (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,.) finomfőzelék (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,.) narancs fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:2 788(Kj) 667(KCal) F: 46(g)Kol: 67(g)Sz: 69(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:10,95(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 160(mg)</p>	<p>karfiolleves (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,.) pulyka aprópecsenye (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,.) burgonyapüré (Tej.) uborka saláta</p> <p>E:3 172(Kj) 759(KCal) F: 42(g)Kol: 62(g)Sz: 71(g) Zsir: 32(g)Cuk: 14(g)Só:5,05(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 92(mg)</p>	<p>jókai bableves-lecsókolbásszal (Tej, Glutén, Zeller, Tojás, Mustár, Kén-dioxid,.) tejbegríz (Tej, Glutén,.) őszibarack befőtt fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:3 175(Kj) 760(KCal) F: 27(g)Kol: 74(g)Sz: 99(g) Zsir: 29(g)Cuk: 45(g)Só:3,22(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 459(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>teljeskiőrlésű sós fonott (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) teavaj (Tej,)</p> <p>E:1 863(Kj) 446(KCal) F: 9(g)Kol: 46(g)Sz: 58(g) Zsir: 19(g)Cuk: 3(g)Só:5,52(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>sajtkrém-snidlinges (Tej,.) uborka kornland kenyér (Glutén, Szezám, mag, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék,.)</p> <p>E:1 229(Kj) 294(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 252(mg)</p>	<p>csirkemájpástétom (Tej, Zeller, Kén-dioxid,.) kápia paprika fehér kenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 387(Kj) 332(KCal) F: 15(g)Kol:215(g)Sz: 49(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>gyümölcs joghurt (Tej,.) tejeskifli (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>pulykamell sonka margarin-joghurtos (Tej,.) tv.paprika teljeskiőrlésű búzakenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 47(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 31(mg)</p>