

Étlap (Iskola 11-14 (T-E-U))

2019.09.09 - 2019.09.15.

Hétfő 2019.09.09	Kedd 2019.09.10.	Szerda 2019.09.11.	Csütörtök 2019.09.12.	Péntek 2019.09.13.
<p>Tízórai</p> <p>virsli roppanós ketchup fehér kenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 715(Kj) 410(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 14(g)Cuk: 5(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)</p>	<p>málnalekvár csíkos kalács (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 642(Kj) 393(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsir: 6(g)Cuk: 26(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 52(mg)</p>	<p>tojásrántotta paprikával rozskenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:2 663(Kj) 637(KCal) F: 30(g)Kol:758(g)Sz: 49(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 113(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű sajtós rúd (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 157(Kj) 277(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>körözött (Tej.) vizes zsemle rostos körtelé (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 361(Kj) 326(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 45(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>csirkegulyásleves (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, sajtós-tejfölös spagetti (Tej, Glutén, Tojás, szőlő fehér kenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:4 732(Kj) 1 132(KCal) F: 44(g)Kol:123(g)Sz:155(g) Zsir: 36(g)Cuk: 3(g)Só:5,86(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 421(mg)</p>	<p>tarhonya leves (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, rakott kelkáposzta-sertéshússal (Zeller, Kén-dioxid, Tojás, Tej, Glutén, Mustár, körte fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:3 411(Kj) 816(KCal) F: 34(g)Kol:210(g)Sz: 76(g) Zsir: 41(g)Cuk: 3(g)Só:3,71(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 249(mg)</p>	<p>karfiolleves (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, temesvári sertéstokány (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, burgonyapüré (Tej.) szilva</p> <p>E:3 251(Kj) 778(KCal) F: 26(g)Kol: 67(g)Sz: 79(g) Zsir: 39(g)Cuk: 3(g)Só:4,43(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 129(mg)</p>	<p>tavaszi leves (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, óvári csirkemellfilé (Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, rizi-bizi (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, őszibarack</p> <p>E:3 255(Kj) 779(KCal) F: 56(g)Kol: 69(g)Sz: 84(g) Zsir: 23(g)Cuk: 4(g)Só:4,78(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 297(mg)</p>	<p>frankfurtleves (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Kén-dioxid, joghurtos szilváspite (Glutén, Tej, Tojás,</p> <p>E:5 386(Kj) 1 289(KCal) F: 24(g)Kol:192(g)Sz:185(g) Zsir: 45(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>vajkrém-zöldfűszeres (Tej.) tv.paprika kornland zsemle (Glutén, Szezám, mag, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék,)</p> <p>E: 901(Kj) 216(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 9(mg)</p>	<p>füstölt sajt (Tej.) margarin-multivitaminos (Tej.) uborka teljeskiőrlésű búzakenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 775(Kj) 425(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,96(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 272(mg)</p>	<p>natúr joghurt (Tej.) lenmagos-burgonyás pogácsa (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 276(Kj) 305(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 150(mg)</p>	<p>kenőmájas (Mustár, Zeller, Szójabab, Tej.) jégscapetek fehér kenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 656(Kj) 396(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 4(mg)</p>	<p>csemege túrista kaliforniai paprika graham kenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 433(Kj) 343(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>