

# Étlap ( Iskola 7-10 (T-E-U) )

2020.01.06 - 2020.01.12.

<b>Hétfő</b> 2020.01.06	<b>Kedd</b> 2020.01.07.	<b>Szerda</b> 2020.01.08.	<b>Csütörtök</b> 2020.01.09.	<b>Péntek</b> 2020.01.10.
<b>Tízórai</b> <b>füstölt csirkemellsonka margarin-joghurtos graham zsemle</b>  E:1 129(Kj) 270(KCal) F: 12(g)Kol: 18(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Dióf	<b>áfonyalekvár mazsolás kalács</b>  E:1 575(Kj) 377(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 5(g)Cuk: 38(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 42(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Dióf	<b>túrós táska</b>  E:1 310(Kj) 313(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 30(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Dióf	<b>vajkrém-zöldfűszeres tökmagos-sárgarépas kenyér</b>  E:1 320(Kj) 316(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 37(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Tojás,Dióf	<b>tojásrántotta paprikával vizes zsemle</b>  E:2 260(Kj) 541(KCal) F: 28(g)Kol:758(g)Sz: 32(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 97(mg) Allergén:Tojás,Tej,Glutén,Szójabab,Dióf
<b>Ebéd</b> <b>sertés raguleves káposztás tészta narancs</b>  E:2 306(Kj) 552(KCal) F: 18(g)Kol: 26(g)Sz: 85(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)Só:2,03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 118(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,Mustár,	<b>tarhonya leves búboshús zöldbab főzelék alma fehér kenyér szeletelt</b>  E:2 448(Kj) 586(KCal) F: 35(g)Kol:103(g)Sz: 58(g) Zsir: 23(g)Cuk: 4(g)Só:3,67(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 64(mg) Allergén:Zeller,Kén- dioxid,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Szójabab,	<b>burgonya leves sült harcsafilé párolt rizs körte befőtt</b>  E:2 655(Kj) 635(KCal) F: 29(g)Kol: 0(g)Sz: 87(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:3,67(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 15(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár, dioxid,	<b>tojásleves zöldségescsirkemájragu- csirkehússal burgonyapüré alma fehér kenyér szeletelt</b>  E:2 671(Kj) 639(KCal) F: 36(g)Kol:525(g)Sz: 71(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:3,24(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 95(mg) Allergén:Zeller,Kén- dioxid,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Szójabab,	<b>marha gulyásleves tejbegríz eper öntet banán fehér kenyér szeletelt</b>  E:2 816(Kj) 674(KCal) F: 23(g)Kol: 52(g)Sz:112(g) Zsir: 13(g)Cuk: 41(g)Só:2,37(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 443(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Kén- dioxid,Tej,Mustár,Szójabab,Diófélék,Sze
<b>Uzsonna</b> <b>sajtkrém-natúr sárgarépa baton fehér kenyér</b>  E:1 320(Kj) 316(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:1,95(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 220(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Dióf	<b>natúr joghurt teljeskiórlésű tepertős pogácsa</b>  E:1 069(Kj) 256(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Dióf	<b>csirkemájpástétom paradicsom kornspitz</b>  E:1 117(Kj) 267(KCal) F: 14(g)Kol:215(g)Sz: 34(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg) Allergén:Tej,Zeller,Kén- dioxid,Glutén,Szójabab,Tojás,Diófélék,Sz	<b>teljeskiórlésű virslisroló</b>  E:1 202(Kj) 288(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Dióf	<b>zöldséges felvágott margarin-multivitaminos rozskenyér</b>  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) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Dióf