

Étlap (Iskola 7-10 (T-E-U))

2020.01.13 - 2020.01.19.

Hétfő 2020.01.13	Kedd 2020.01.14.	Szerda 2020.01.15.	Csütörtök 2020.01.16.	Péntek 2020.01.17.
<p>Tízórai</p> <p>füstölttíz olaszfelvágott margarin-multivitaminos (Tej.) kaliforniai paprika kornland kenyér (Glutén,Szezám, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék,)</p> <p>E:1 844(Kj) 441(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,03(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>tevaj (Tej,) 7 magas spicc (Szezám, Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék,)</p> <p>E:1 414(Kj) 338(KCal) F: 7(g)Kol: 46(g)Sz: 33(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű dupla béles (Szójabab, Diófélék, Szezám, Glutén, Tej, Tojás,)</p> <p>E:1 253(Kj) 300(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 6(g)Cuk: 14(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>sajtkrém-snidlinges (Tej,) sárgarépa reszelt korpás zsemle (Szezám, Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék,)</p> <p>E: 917(Kj) 219(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 228(mg)</p>	<p>edami sajt (Tej,) margarin-vajjízú (Tej,) uborka fehér kenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:2 006(Kj) 480(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 47(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 325(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>kiskocka leves (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,) tejfölös-borsós csirkeragu (Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) főtt tészta (Glutén, Tojás,) narancs</p> <p>E:2 405(Kj) 575(KCal) F: 28(g)Kol: 30(g)Sz: 81(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:3,39(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 80(mg)</p>	<p>zöldbab leves (Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) húsgombóc paradicsommártásban (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) sós burgonya körte fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:3 174(Kj) 759(KCal) F: 25(g)Kol: 60(g)Sz:106(g) Zsir: 24(g)Cuk: 11(g)Só:3,95(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 66(mg)</p>	<p>sütőtök krémleves (Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) rakott brokkoli-sertéshússal (Zeller, Kén-dioxid, Tej, Tojás, Glutén, Mustár,) banán fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:3 301(Kj) 790(KCal) F: 30(g)Kol:193(g)Sz: 93(g) Zsir: 34(g)Cuk: 5(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 525(mg)</p>	<p>zöldség leves (Zeller, Glutén, Tojás,) köményes sertéssült tört burgonya cékla-almasaláta (Tojás, Mustár, Tej,)</p> <p>E:2 701(Kj) 646(KCal) F: 28(g)Kol: 10(g)Sz: 54(g) Zsir: 36(g)Cuk: 3(g)Só:3,86(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 72(mg)</p>	<p>jókai bableves-lecsókolbásszal (Tej, Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Mustár,) aranygaluska (Glutén, Tojás, Diófélék, Tej,) vaníliásodó (Tej,) alma fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:5 002(Kj) 1 197(KCal) F: 34(g)Kol: 87(g)Sz:158(g) Zsir: 41(g)Cuk: 44(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 370(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>krémtúró milli (Tej, Mustár,) nutribella kókuszos-teljeskiőrlésű keksz (Glutén, Tej, Szójabab, Szezám, Földimogyoró,)</p> <p>E:1 835(Kj) 439(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 18(g)Cuk: 34(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 264(mg)</p>	<p>tojáskrém (Tej, Mustár, Tojás,) tv.paprika teljeskiőrlésű búzakenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 360(Kj) 325(KCal) F: 13(g)Kol:175(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 47(mg)</p>	<p>sonkás szelet margarin-joghurtos jégcsapretek rozskenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 629(Kj) 390(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,25(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>túrós virág (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám,)</p> <p>mandarin</p> <p>E:1 192(Kj) 285(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 11(g)Cuk: 22(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 51(mg)</p>	<p>cigánysonka margarin-multivitaminos (Tej,) tönkölyös-hajdinás zsemle (Glutén, Szezám, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék,)</p> <p>E:1 328(Kj) 318(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 28(mg)</p>