

Étlap (Iskola 7-10 (T-E-U))

2020.01.20 - 2020.01.26.

Hétfő 2020.01.20	Kedd 2020.01.21.	Szerda 2020.01.22.	Csütörtök 2020.01.23.	Péntek 2020.01.24.
<p>Tízórai</p> <p>zala felvágott margarin-joghurtos (Tej.) graham kenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 657(Kj) 396(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 23(mg)</p>	<p>méz margarin-vajízú (Tej.) fonott kalács (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:2 271(Kj) 543(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 18(g)Cuk: 36(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 68(mg)</p>	<p>főtt tojás (Tojás.) margarin-vajízú (Tej.) kaliforniai paprika korpás zsemle (Szezám, Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék,)</p> <p>E:1 428(Kj) 342(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 28(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,59(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 20(mg)</p>	<p>svájci kifli (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E: 840(Kj) 201(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 26(mg)</p>	<p>mátrai diákcsemege margarin-joghurtos (Tej.) vizes zsemle kaliforniai paprika (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 401(Kj) 335(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 11(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>karfiollevés (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) bolognai spagetti (Zeller, Glutén, Tojás, Tej,) körte</p> <p>E:2 865(Kj) 685(KCal) F: 29(g)Kol: 83(g)Sz: 68(g) Zsir: 33(g)Cuk: 3(g)Só:2,18(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 236(mg)</p>	<p>grízgaluska leves (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) csirke gyros salátával, öntettel (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) párolt rizs alma</p> <p>E:3 043(Kj) 728(KCal) F: 51(g)Kol:102(g)Sz: 82(g) Zsir: 22(g)Cuk: 4(g)Só:3,58(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg)</p>	<p>parasztészta leves (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Kén-dioxid,) rakott kelkáposzta-sertéshússal (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,) banán fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:3 198(Kj) 765(KCal) F: 30(g)Kol:193(g)Sz: 84(g) Zsir: 33(g)Cuk: 2(g)Só:3,04(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 327(mg)</p>	<p>vegyes gyümölcsleves (Glutén,) rántott csirkecombfilé (Tojás, Glutén, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,) petrezselymes burgonya csemege uborka</p> <p>E:2 985(Kj) 714(KCal) F: 39(g)Kol:106(g)Sz:100(g) Zsir: 17(g)Cuk: 39(g)Só:3,64(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 32(mg)</p>	<p>tárkonyos harcsaraguleves (Zeller, Kén-dioxid, Tej.) sárgarépa pite (Tojás, Diófélék, Glutén, Szójabab, Tej, Szezám,) narancs</p> <p>E:3 051(Kj) 730(KCal) F: 30(g)Kol:255(g)Sz: 94(g) Zsir: 24(g)Cuk: 54(g)Só:1,88(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 316(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>körözött (Tej.) hónaposretek szezám, magos zsemle (Glutén, Tojás, Szezám, Szójabab, Tej, Diófélék,)</p> <p>E:1 042(Kj) 249(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 29(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 98(mg)</p>	<p>gouda sajt (Tej.) margarin-multivitaminos (Tej.) uborka rozskenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 878(Kj) 449(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 46(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:2,16(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 352(mg)</p>	<p>gyümölcs joghurt (Tej.) tejeskifli (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám,)</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>kenőmájas (Mustár, Zeller, Szójabab, Tej.) tv.paprika kornland kenyér (Glutén, Szezám, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék,)</p> <p>E:1 561(Kj) 373(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 35(mg)</p>	<p>vajkrém-zöldfűszeres (Tej.) tökmagos-sárgarépa kenyér (Glutén, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>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)</p>