

Étlap (Iskola 7-10 (T-E-U))

2020.02.03 - 2020.02.09.

Hétfő 2020.02.03	Kedd 2020.02.04.	Szerda 2020.02.05.	Csütörtök 2020.02.06.	Péntek 2020.02.07.
<p>Tízórai</p> <p>marha párizsi margarin-joghurtos kornland zsemle</p> <p>E:1 421(Kj) 340(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,61(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezám,Tojás,S</p>	<p>túrós táska</p> <p>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</p>	<p>natúr joghurt mini méz szezámagos fonott</p> <p>E:1 102(Kj) 264(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 186(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezám,Tojás,S</p>	<p>tojásrántotta paprikával vizes zsemle</p> <p>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</p>	<p>teljeskiőrlésű virslisroló</p> <p>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</p>
<p>Ebéd</p> <p>jakabgyulás - marhahússal trópusi gyümölcsrizs fehér kenyér szeletelt</p> <p>E:2 515(Kj) 602(KCal) F: 25(g)Kol: 60(g)Sz: 88(g) Zsir: 15(g)Cuk: 35(g)Só:1,89(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 327(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár, dioxid,Szójabab,Diófélék,Szezám,Tojás,S</p>	<p>spárgakrémleves sajtalatt sült csirkecombfilé petrezselymes burgonya cékla-almasaláta</p> <p>E:3 373(Kj) 807(KCal) F: 46(g)Kol: 92(g)Sz: 62(g) Zsir: 42(g)Cuk: 4(g)Só:4,95(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 256(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,</p>	<p>karfiolleves hentes tokány főtt tészta alma</p> <p>E:2 329(Kj) 557(KCal) F: 22(g)Kol: 40(g)Sz: 64(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:4,63(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 27(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,</p>	<p>lebbencs leves pulykavagdalt finomfőzelék narancs fehér kenyér szeletelt</p> <p>E:2 352(Kj) 563(KCal) F: 28(g)Kol: 50(g)Sz: 71(g) Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só:7,56(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 63(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár, dioxid,Szójabab,Diófélék,Szezám,Tojás,S</p>	<p>sertés raguleves fánk lekvárral banán</p> <p>E:5 847(Kj) 1 399(KCal) F: 21(g)Kol: 90(g)Sz:128(g) Zsir: 86(g)Cuk: 35(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 216(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,Mustár,</p>
<p>Uzsonna</p> <p>kenőmájas uborka fehér kenyér</p> <p>E:1 577(Kj) 377(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: 9(mg) Allergén:Mustár,Zeller,Szójabab,Tej,Glutén</p>	<p>sonkás szelet margarin-multivitaminos kaliforniai paprika rozsos zsemle</p> <p>E:1 247(Kj) 298(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 27(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Dióf</p>	<p>vajkrém-zöldfűszeres vajretek graham kenyér</p> <p>E:1 286(Kj) 308(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 33(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Dióf</p>	<p>tejfölös túró teljeskiőrlésű búzakenyér</p> <p>E:1 327(Kj) 317(KCal) F: 12(g)Kol: 17(g)Sz: 46(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 77(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Dióf</p>	<p>edami sajt margarin-vajízű tv.paprika fehér kenyér</p> <p>E:2 017(Kj) 482(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 48(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 324(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Dióf</p>