

# Étlap ( Iskola 7-10 (T-E-U) )

2020.02.24 - 2020.03.01.

<b>Hétfő</b> 2020.02.24	<b>Kedd</b> 2020.02.25.	<b>Szerda</b> 2020.02.26.	<b>Csütörtök</b> 2020.02.27.	<b>Péntek</b> 2020.02.28.
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>cigánysonka margarin-vajjízú jégcsapretek graham kenyér</b></p> <p>E:1 709(Kj) 409(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,29(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 23(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Dióf</p>	<p><b>teljeskiőrlésű vaniliás párna</b></p> <p>E:1 222(Kj) 292(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab,Tej,Dióf</p>	<p><b>marha párizsi margarin-joghurtos kaliforniai paprika rozskenyér</b></p> <p>E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 27(mg) Allergén:Tej,Glutén, Tojás,Szójabab,Dióf</p>	<p><b>mogyorókrém zsemlevekni</b></p> <p>E:1 815(Kj) 434(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 13(g)Cuk: 24(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 21(mg) Allergén:Glutén,Tej,Dióféle, Szójabab,T</p>	<p><b>tojáskrém korpás zsemle</b></p> <p>E: 922(Kj) 221(KCal) F: 10(g)Kol:175(g)Sz: 28(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 16(mg) Allergén:Tej,Tojás,Mustár,Szezám, G</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>zöldségleves cérnametéllel vadas sertésszelet főtt tészta mandarin fehér kenyér szeletelt</b></p> <p>E:2 729(Kj) 653(KCal) F: 32(g)Kol: 3(g)Sz: 92(g) Zsir: 17(g)Cuk: 6(g)Só:3,99(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 80(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,</p>	<p><b>parasztészta leves édes-savanyú pulykamell párolt rizs alma</b></p> <p>E:2 043(Kj) 489(KCal) F: 24(g)Kol: 45(g)Sz: 89(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:2,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 21(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Tej,Zeller,Mustár, dioxid,</p>	<p><b>krémsajtos póréleves rakott sárgarépa burgonyaágyon narancs</b></p> <p>E:2 921(Kj) 699(KCal) F: 26(g)Kol:193(g)Sz: 62(g) Zsir: 38(g)Cuk: 3(g)Só:4,34(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 168(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Tej,Zeller,Mustár,</p>	<p><b>zöldborsó leves tejfölös-gombás marha ragu zöldséges bulgúr alma</b></p> <p>E:2 063(Kj) 494(KCal) F: 27(g)Kol: 53(g)Sz: 59(g) Zsir: 17(g)Cuk: 4(g)Só:2,21(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 77(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Kén- dioxid,Tej,Tojás,Mustár,</p>	<p><b>lencsegulyás-lecsókolbásszal aranygaluska vaniliasodó banán</b></p> <p>E:5 446(Kj) 1 303(KCal) F: 37(g)Kol: 92(g)Sz:176(g) Zsir: 43(g)Cuk: 42(g)Só:2,29(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 469(mg) Allergén:Zeller,Glutén, Tojás,Tej,Mustár, dioxid,Dióféle,</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>kapros túró vizes zsemle</b></p> <p>E: 918(Kj) 220(KCal) F: 9(g)Kol: 16(g)Sz: 31(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 58(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Dióf</p>	<p><b>vajkrém natúr kaliforniai paprika fehér kenyér</b></p> <p>E:1 339(Kj) 320(KCal) F: 9(g)Kol: 46(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,88(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 10(mg) Allergén:Tej,Glutén, Tojás,Szójabab,Dióf</p>	<p><b>krémtúró milli nutribella kókuszos- teljeskiőrlésű keksz</b></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) Allergén:Tej,Mustár,Glutén,Szójabab,Sze</p>	<p><b>trappista sajt margarin-multivitaminos teljeskiőrlésű búzakenyér</b></p> <p>E:1 770(Kj) 423(KCal) F: 16(g)Kol: 43(g)Sz: 45(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,96(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 267(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Dióf</p>	<p><b>füstöltízű olaszfelvágott margarin-vajjízú tv.paprika fehér kenyér</b></p> <p>E:2 036(Kj) 487(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:2,33(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 4(mg) Allergén:Tej,Glutén, Tojás,Szójabab,Dióf</p>