

Étlap (Iskola 7-10 (T-E-U))

2019.03.04 - 2019.03.10.

Hétfő 2019.03.04	Kedd 2019.03.05.	Szerda 2019.03.06.	Csütörtök 2019.03.07.	Péntek 2019.03.08.
<p>Tízórai</p> <p>zala felvágott tv.paprika kenyér fehér szeletelt 0,75 kg (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 422(Kj) 340(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 4(mg)</p>	<p>mákos búrkifli (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 626(Kj) 389(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 24(g)Cuk: 3(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 65(mg)</p>	<p>magyaros vajkrém (Tej.) reték hónapos kenyér korland (Glutén, Szezám, mag., Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék.)</p> <p>E:1 120(Kj) 268(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 32(mg)</p>	<p>méz margarin vaj ízu (Tej.) fonott kalács (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.)</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 joghurtos (Tej.) zsemle vizes (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 254(Kj) 300(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 29(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 31(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>marha gulyásleves (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Kén-dioxid,) tejberizs, szórat (Tej.) ananasz befőtt fehér kenyér 1kg (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:2 897(Kj) 693(KCal) F: 23(g)Kol: 55(g)Sz:117(g) Zsir: 13(g)Cuk: 61(g)Só:2,29(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 293(mg)</p>	<p>tojás leves (Tojás, Glutén, Zeller, Kén-dioxid,) tavaszi pulykavagdalt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag., Zeller, Mustár,) tököfőzelék (Tej, Glutén,) alma fehér kenyér 1kg (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:2 385(Kj) 571(KCal) F: 29(g)Kol:301(g)Sz: 52(g) Zsir: 26(g)Cuk: 4(g)Só:3,89(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 73(mg)</p>	<p>burgonya leves (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) temesvári sertéstokány (Tej, Glutén, Zeller, Kén-dioxid, Tojás, Mustár,) árpagyöngy (Földimogyoró, Diófélék, Szezám, mag., Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) körte</p> <p>E:2 680(Kj) 641(KCal) F: 22(g)Kol: 51(g)Sz: 68(g) Zsir: 28(g)Cuk: 2(g)Só:3,81(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 91(mg)</p>	<p>tarhonya leves (Glutén, Tojás, Zeller, Kén-dioxid, Tej, Mustár,) rántott harcsa (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) burgonyapüré (Tej.) cékla-alma saláta (Mustár, Tej, Tojás,) fehér kenyér 1kg (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:3 954(Kj) 946(KCal) F: 37(g)Kol: 72(g)Sz:106(g) Zsir: 40(g)Cuk: 5(g)Só:5,50(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 296(mg)</p>	<p>tárkonyos sertés raguleves (Zeller, Tej, Glutén, Tojás, Mustár,) túrós rétes (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:2 661(Kj) 637(KCal) F: 22(g)Kol: 30(g)Sz: 55(g) Zsir: 35(g)Cuk: 26(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 31(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>füstölt sajtos tonhalpástétom (Szójabab, Halak, Tojás, Tej, Mustár,) graham zsemle (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E: 976(Kj) 234(KCal) F: 13(g)Kol: 18(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 64(mg)</p>	<p>edami sajt (Tej,) margarin multivitaminos (Tej,) uborka rozskenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 803(Kj) 431(KCal) F: 18(g)Kol: 43(g)Sz: 46(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,38(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 352(mg)</p>	<p>joghurt natúr (Tej,) sokmagvas nutribella (Glutén, Szójabab, Földimogyoró, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 541(Kj) 369(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 150(mg)</p>	<p>kenőmájás (Mustár, Zeller, Szójabab, Tej,) tv.paprika teljes kiőrlésű búzakenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 627(Kj) 389(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 35(mg)</p>	<p>mátrai diákcsemege kaliforniai paprika kenyér graham (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 436(Kj) 344(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 23(mg)</p>