

Étlap (Iskola 7-10 (T-E-U))

2019.03.25 - 2019.03.31.

Hétfő 2019.03.25	Kedd 2019.03.26.	Szerda 2019.03.27.	Csütörtök 2019.03.28.	Péntek 2019.03.29.
<p>Tízórai</p> <p>csemege túrista tv.paprika fehér kenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 467(Kj) 351(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,07(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 4(mg)</p>	<p>lekvár málna zsemlevekni (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 233(Kj) 295(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 1(g)Cuk: 13(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 17(mg)</p>	<p>tojásrántotta paprikával (Tojás, Tej,) zsemle vizes (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</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)</p>	<p>magyaros vajkrém (Tej,) tv.paprika tökmagos-sárgarépás kenyér (Glutén, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 163(Kj) 278(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 36(mg)</p>	<p>virslis roppanós ketchup kifli sajtos narancs rostos gyüm.lé (Glutén, Tojás, Tej, Diófélék, Szójabab, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 935(Kj) 463(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>kiskocka leves (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,) rizseslecsó virslivel (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) banán fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:2 927(Kj) 700(KCal) F: 17(g)Kol: 4(g)Sz:113(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:4,09(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 168(mg)</p>	<p>trópusi gyümölcsleves (Glutén, Tej,) zúzapörkölt (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,) tarhonya (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) tzatziki (Tej,)</p> <p>E:2 759(Kj) 660(KCal) F: 39(g)Kol: 31(g)Sz: 86(g) Zsir: 48(g)Cuk: 34(g)Só:3,27(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 51(mg)</p>	<p>magyaros karfiolleves (Zeller, Tej,) sajt alatt sült csirkecombfilé (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) petrezselymes burgonya körte befőtt</p> <p>E:2 607(Kj) 624(KCal) F: 42(g)Kol: 77(g)Sz: 55(g) Zsir: 24(g)Cuk: 7(g)Só:2,95(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 178(mg)</p>	<p>zöldség leves (Zeller, Glutén, Tojás,) natúr szelet (Glutén,) paradicsomos káposzta főzelék (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:2 061(Kj) 493(KCal) F: 26(g)Kol: 4(g)Sz: 52(g) Zsir: 20(g)Cuk: 15(g)Só:2,55(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 62(mg)</p>	<p>betyár leves (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Kén-dioxid,) almáslinzer (Glutén, Tej, Tojás,) narancs fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:3 204(Kj) 766(KCal) F: 19(g)Kol:110(g)Sz: 98(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>zöldfuszerez tonhalpástétom (Szójabab, Halak, Tej, Mustár,) graham zsemle (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 036(Kj) 248(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg)</p>	<p>mozzarella sajt (Tej,) margarin vaj ízu (Tej,) jégcsapretek kornland kenyér (Glutén, Szezám, mag., Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék,)</p> <p>E:1 966(Kj) 470(KCal) F: 18(g)Kol: 31(g)Sz: 42(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 267(mg)</p>	<p>körözött (Tej,) rozskenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 469(Kj) 351(KCal) F: 14(g)Kol: 24(g)Sz: 48(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 98(mg)</p>	<p>lenmagos burgonyás pogácsa (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.) alma</p> <p>E:1 174(Kj) 281(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>kenőmájás (Mustár, Zeller, Szójabab, Tej,) uborka kornland zsemle (Glutén, Szezám, mag., Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék,)</p> <p>E:1 323(Kj) 317(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>