

Étlap (Iskola 7-10 (T-E-U))

2019.04.08 - 2019.04.14.

Hétfő 2019.04.08	Kedd 2019.04.09.	Szerda 2019.04.10.	Csütörtök 2019.04.11.	Péntek 2019.04.12.
<p>Tízórai</p> <p>füstösízu olasz felvágott kaliforniai paprika graham zsemle (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 304(Kj) 312(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 28(mg)</p>	<p>kifli svájci (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.)</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>magyaros vajkrém (Tej.) zöldhagyma teljes kiőrlésű búzakenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 195(Kj) 286(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 32(mg)</p>	<p>lekvár áfonya csíkos kalács (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 791(Kj) 428(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 83(g) Zsir: 6(g)Cuk: 38(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 52(mg)</p>	<p>körözött (Tej.) zsemle vizes (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 065(Kj) 255(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 82(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>sárgaborsógolyás sertéshússal (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Kén-dioxid,) tejbegríz szóráttal (Tej, Glutén,) őszibarack befőtt fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:2 800(Kj) 670(KCal) F: 26(g)Kol: 50(g)Sz:100(g) Zsir: 18(g)Cuk: 47(g)Só:1,58(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 315(mg)</p>	<p>rizsleves (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) rántott sertésszelet (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) petrezselymes burgonya majonézes káposztasaláta (Tojás, Mustár,)</p> <p>E:3 040(Kj) 727(KCal) F: 31(g)Kol: 58(g)Sz: 75(g) Zsir: 34(g)Cuk: 2(g)Só:3,73(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 70(mg)</p>	<p>tojás leves (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás,) kakukkfűves sült csirkecomb párolt zöldségek (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) sajtmártás (Tej, Glutén, Diófélék,) fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:2 869(Kj) 686(KCal) F: 58(g)Kol:327(g)Sz: 46(g) Zsir: 33(g)Cuk: 11(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 350(mg)</p>	<p>minestrone leves (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) rakott karfiol - sertéshússal (Tojás, Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tej, Mustár,) körte</p> <p>E:2 293(Kj) 549(KCal) F: 22(g)Kol:184(g)Sz: 43(g) Zsir: 31(g)Cuk: 3(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 123(mg)</p>	<p>csirke becsináltleves (Zeller, Glutén, Tej, Tojás, Mustár,) darázsfészkek (Glutén, Tej, Tojás, Diófélék,) csoki nyuszi (Glutén, Tej, Diófélék,)</p> <p>E:5 733(Kj) 1 372(KCal) F: 33(g)Kol: 69(g)Sz:168(g) Zsir: 57(g)Cuk: 57(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 200(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>trappista sajt (Tej,) margarin vaj ízu (Tej,) fehér kenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 899(Kj) 454(KCal) F: 16(g)Kol: 43(g)Sz: 47(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:2,17(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>tojáskrém (Tojás, Mustár, Tej,) kaliforniai paprika korpás zsemle (Szezám, Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék,)</p> <p>E: 950(Kj) 227(KCal) F: 10(g)Kol:175(g)Sz: 29(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 16(mg)</p>	<p>krémtúró milli (Tej, Mustár,) nutribella fahéjas teljes kiőrlésű keks (Glutén, Tej, Szójabab, Szezám, mag., Diófélék,)</p> <p>E:1 802(Kj) 431(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 18(g)Cuk: 36(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 264(mg)</p>	<p>kenőmájás (Mustár, Zeller, Szójabab, Tej,) uborka kornland kenyér (Glutén, Szezám, mag., Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék,)</p> <p>E:1 550(Kj) 371(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: 36(mg)</p>	<p>cigánysonka margarin joghurtos (Tej,) jégcsapretek rozskenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 629(Kj) 390(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,25(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 27(mg)</p>