

Étlap (Iskola 7-10 (T-E-U))

2019.04.22 - 2019.04.28.

<i>Hétfő</i> 2019.04.22	<i>Kedd</i> 2019.04.23.	<i>Szerda</i> 2019.04.24.	<i>Csütörtök</i> 2019.04.25.	<i>Péntek</i> 2019.04.26.
Tízórai		mogyorókrém (Glutén,Tej,Diófélék,Szójabab,) zsemlevekni (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)	sajtos csiga 90g (Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Diófélék,Szezám,)	gouda sajt (Tej,) margarin-joghurtos (Tej,) szezámagos zsemle (Glutén,Tojás,Szezám,Tej,Diófélék,)
		E:1 815(Kj) 434(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 182(Kj) 283(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 439(Kj) 344(KCal) F: 14(g)Kol: 43(g)Sz: 27(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd		lebbencs leves (Zeller,Kén-dioxid,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) fokhagymás sült csirke káposzta főzelék (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) alma fehér kenyér szeletelt (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)	karfiolleves (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) budapest szelet (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Kén-dioxid,) burgonyapüré (Tej,) narancs	bojtárleves (Zeller,Kén-dioxid,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) meggyes-mákos kevertpité (Tojás,Glutén,Tej,) fehér kenyér szeletelt (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)
		E:1 998(Kj) 478(KCal) F: 42(g)Kol: 61(g)Sz: 50(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 319(Kj) 555(KCal) F: 29(g)Kol:122(g)Sz: 62(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:3 679(Kj) 880(KCal) F: 25(g)Kol: 73(g)Sz:125(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna		tojáskrém (Tojás,Mustár,Tej,) jégsapretek teljeskiőrlésű búzakenyér (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)	joghurt gyümölcsös élőflórás (Tej,) nutribella kókuszos-teljeskiőrlésű keksz (Glutén,Tej,Szójabab,Szezám,Földimogyoró,)	baromfi párizsi tv.paprika rozsenyér (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)
		E:1 428(Kj) 342(KCal) F: 13(g)Kol:175(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 695(Kj) 406(KCal) F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 50(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 438(Kj) 344(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)