

Étlap (Iskola 7-10 (T-E-U))

2019.05.06 - 2019.05.12.

Hétfő 2019.05.06	Kedd 2019.05.07.	Szerda 2019.05.08.	Csütörtök 2019.05.09.	Péntek 2019.05.10.
<p>Tízórai</p> <p>virslis roppanós ketchup rozskenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 750(Kj) 419(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 14(g)Cuk: 5(g)Só:2,85(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 46(mg)</p>	<p>sajtkrém-snidlinges (Tej,) jégcsapretek fehér kenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 335(Kj) 319(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:2,71(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>margarin-vajjízú (Tej,) rozsos-magvas zsemle (Glutén, Szezám, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék,)</p> <p>E:1 227(Kj) 294(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 26(mg)</p>	<p>áfonyás kornspitz (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 234(Kj) 295(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>tojásrántotta paprikával (Tojás, Tej,) vizes zsemle (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:2 260(Kj) 541(KCal) F: 28(g)Kol:758(g)Sz: 32(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 86(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>lencsegulyás-sertéshússal (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) grízes tézta baracklekvár (Glutén, Tojás,) banán fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:3 846(Kj) 920(KCal) F: 31(g)Kol: 53(g)Sz:151(g) Zsir: 20(g)Cuk: 22(g)Só:1,96(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 140(mg)</p>	<p>nyírségi gombóclevés (Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Kén-dioxid,) rakott káposzta-sertéshússal (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) túró rudi (Tej, Szójabab, Földimogyoró,) fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:3 326(Kj) 796(KCal) F: 29(g)Kol:202(g)Sz: 79(g) Zsir: 40(g)Cuk: 15(g)Só:2,67(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 234(mg)</p>	<p>zellerkrémleves pirított zöldségekkel (Zeller, Tej, Glutén, Tojás, Mustár,) sajtalatt sült cukkinis csirkecombfilé (Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) kukoricás rizs narancs</p> <p>E:3 096(Kj) 741(KCal) F: 45(g)Kol: 77(g)Sz: 82(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,37(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 44(mg)</p>	<p>vegyes gyümölcs leves (Glutén,) köményes sertéssült hagymás tört burgonya joghurtos jégsaláta (Tej,)</p> <p>E:2 550(Kj) 610(KCal) F: 28(g)Kol: 1(g)Sz: 83(g) Zsir: 19(g)Cuk: 41(g)Só:1,91(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 98(mg)</p>	<p>jakabgulyás - marhahússal (Glutén, Tojás, Zeller, Kén-dioxid, Tej,) túrós gombóc-édes tejföllel alma fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:3 828(Kj) 916(KCal) F: 33(g)Kol: 78(g)Sz:126(g) Zsir: 32(g)Cuk: 27(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 44(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>csemege túrista margarín-joghurtos (Tej,) paradicsom teljeskiőrlésű búzakenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 812(Kj) 434(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű tepertős pogácsa (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,) alma</p> <p>E: 967(Kj) 231(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>csirkemájpástétom (házi) (Tej, Zeller, Kén-dioxid,) tv.paprika kornland kenyér (Glutén, Szezám, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék,)</p> <p>E:1 360(Kj) 325(KCal) F: 16(g)Kol:215(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,57(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 32(mg)</p>	<p>vajkrém natúr (Tej,) uborka kenyér graham (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 107(Kj) 265(KCal) F: 8(g)Kol: 23(g)Sz: 43(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 33(mg)</p>	<p>csemege túrista margarín-joghurtos (Tej,) kaliforniai paprika teljeskiőrlésű búzakenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 806(Kj) 432(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)</p>