

Étlap (Iskola 7-10 (T-E-U))

2019.06.03 - 2019.06.09.

Hétfő 2019.06.03	Kedd 2019.06.04.	Szerda 2019.06.05.	Csütörtök 2019.06.06.	Péntek 2019.06.07.
<p>Tízórai</p> <p>baromfi párizsi tv.paprika rozskenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezámag,)</p> <p>E:1 438(Kj) 344(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,98(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 31(mg)</p>	<p>méz margarin-multivitaminos (Tej.) mazsolás kalács (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezámag,)</p> <p>E:1 898(Kj) 454(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 80(g) Zsir: 13(g)Cuk: 42(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 58(mg)</p>	<p>edami sajt (Tej.) margarin-vajízú (Tej.) graham zsemle (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezámag,)</p> <p>E:1 705(Kj) 408(KCal) F: 15(g)Kol: 43(g)Sz: 31(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 348(mg)</p>	<p>kapros túró (Tej.) hónaposretek korpás zsemle (Szezámag, Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék,)</p> <p>E: 928(Kj) 222(KCal) F: 10(g)Kol: 16(g)Sz: 29(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 47(mg)</p>	<p>zöldséges omlett (Tojás, Tej.) vizes zsemle (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezámag,)</p> <p>E:1 837(Kj) 439(KCal) F: 25(g)Kol:398(g)Sz: 33(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:2,18(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 187(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>májgaluska leves (Tojás, Glutén, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezámag,)</p> <p>vaníliakrémes derelye (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezámag,)</p> <p>édes tejföl (Tej.) alma</p> <p>E:3 645(Kj) 872(KCal) F: 24(g)Kol:240(g)Sz:128(g) Zsir: 28(g)Cuk: 27(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 151(mg)</p>	<p>zöldborsó leves (Zeller.) húsgombóc paradicsommártásban (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)</p> <p>sós burgonya banán</p> <p>E:3 099(Kj) 741(KCal) F: 25(g)Kol: 57(g)Sz:111(g) Zsir: 20(g)Cuk: 12(g)Só:3,32(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 195(mg)</p>	<p>tarhonya leves (Glutén, Tojás, Zeller, Tej, Mustár, Kén-dioxid,)</p> <p>mediterrán sültcsirke (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)</p> <p>finomfőzelék (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár.) narancs fehér kenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezámag,)</p> <p>E:3 049(Kj) 729(KCal) F: 44(g)Kol: 56(g)Sz: 94(g) Zsir: 18(g)Cuk: 14(g)Só:9,95(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 134(mg)</p>	<p>karfiolleves (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,)</p> <p>pulyka aprópecsenye (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)</p> <p>burgonyapüré (Tej.) uborka saláta</p> <p>E:2 582(Kj) 618(KCal) F: 35(g)Kol: 50(g)Sz: 59(g) Zsir: 25(g)Cuk: 12(g)Só:4,04(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 75(mg)</p>	<p>jókai bableves-lecsókolbásszal (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,)</p> <p>tejbegríz (Tej, Glutén,)</p> <p>őszibarack befőtt</p> <p>fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezámag,)</p> <p>E:2 621(Kj) 627(KCal) F: 22(g)Kol: 59(g)Sz: 84(g) Zsir: 23(g)Cuk: 37(g)Só:2,62(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 368(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>teljeskiőrlésű sós fonott (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezámag,)</p> <p>teavaj (Tej.)</p> <p>E:1 863(Kj) 446(KCal) F: 9(g)Kol: 46(g)Sz: 58(g) Zsir: 19(g)Cuk: 3(g)Só:5,52(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>sajtkrém-snidlinges (Tej.) uborka kornland kenyér (Glutén, Szezámag, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék,)</p> <p>E:1 229(Kj) 294(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 252(mg)</p>	<p>csirkemájpástétom (Zeller, Kén-dioxid, Tej,)</p> <p>kápia paprika fehér kenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezámag,)</p> <p>E:1 387(Kj) 332(KCal) F: 15(g)Kol:215(g)Sz: 49(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>gyümölcs joghurt (Tej.) tejeskifli (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezámag,)</p> <p>E:1 028(Kj) 246(KCal) F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 42(g) Zsir: 4(g)Cuk: 17(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 182(mg)</p>	<p>pulykamell sonka margarin-joghurtos (Tej.) tv.paprika teljeskiőrlésű búzakenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezámag,)</p> <p>E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 47(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 31(mg)</p>