

Étlap (Iskola 7-10 (T-E-U))

2019.06.10 - 2019.06.16.

<i>Hétfő</i> 2019.06.10	<i>Kedd</i> 2019.06.11.	<i>Szerda</i> 2019.06.12.	<i>Csütörtök</i> 2019.06.13.	<i>Péntek</i> 2019.06.14.
Tízórai	<p>sonkás szelet margarin-joghurtos (Tej,) uborka kornland kenyér (Glutén,Szezámag,Szójabab,Tojás,Tej,Diófélék,)</p> <p>E:1 489(Kj) 356(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,16(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 32(mg)</p>	<p>sajtkrém-natúr (Tej,) vajretek graham zsemle (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezámag,)</p> <p>E: 978(Kj) 234(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 248(mg)</p>	<p>lenmagos-burgonyás pogácsa (Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Diófélék,Szezámag,)</p> <p>E:1 057(Kj) 253(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>főtt tojás (Tojás,) margarin-vajízú (Tej,) tv.paprika vizes zsemle (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezámag,)</p> <p>E:1 430(Kj) 342(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 30(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 35(mg)</p>
Ebéd	<p>zöldség leves (Zeller,Glutén,Tojás,) sertéscsikok budapest módra (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Kén-dioxid,) barna rizs (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) alma</p> <p>E:2 546(Kj) 609(KCal) F: 25(g)Kol:158(g)Sz: 74(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:2,54(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 42(mg)</p>	<p>marha gulyásleves (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Kén-dioxid,) joghurtos meggyespite (Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Diófélék,Szezámag,) banán fehér kenyér szeletelt (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezámag,)</p> <p>E:5 009(Kj) 1 198(KCal) F: 28(g)Kol:191(g)Sz:185(g) Zsir: 33(g)Cuk: 75(g)Só:3,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 222(mg)</p>	<p>trópusi gyümölcsleves (Tej,Glutén,) mozarellás-paradicsomos csirkecomb (Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) petrezselymes burgonya joghurtos jégsaláta (Tej,)</p> <p>E:3 092(Kj) 740(KCal) F: 41(g)Kol: 72(g)Sz: 85(g) Zsir: 24(g)Cuk: 35(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 218(mg)</p>	<p>magyaros burgonyaleves (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Kén-dioxid,) spenótos-fokhagymás harcsaragu (Földimogyoró,Tej,Zeller,Glutén,Tojás,Mustár,) főtt tészta (Glutén,Tojás,) alma fehér kenyér szeletelt (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezámag,)</p> <p>E:2 644(Kj) 633(KCal) F: 29(g)Kol: 29(g)Sz: 96(g) Zsir: 13(g)Cuk: 2(g)Só:3,81(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 249(mg)</p>
Uzsonna	<p>körözött (Tej,) vizes zsemle (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezámag,)</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>marha párizsi margarin-multivitaminos (Tej,) fehér kenyér szeletelt (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezámag,)</p> <p>E: 973(Kj) 233(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 14(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 4(mg)</p>	<p>vajkrém-zöldfűszeres (Tej,) tv.paprika tökmagos-sárgarépás kenyér (Glutén,Szójabab,Tojás,Tej,Diófélék,Szezámag,)</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>krém túró milli (Tej,Mustár,) nutribella kókuszos-teljeskiőrlésű keksz (Glutén,Tej,Szójabab,Szezámag,Földimogyoró,)</p> <p>E:1 835(Kj) 439(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 18(g)Cuk: 34(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 264(mg)</p>