

# Étlap ( Iskola 7-10 (T-E-U) )

2019.09.02 - 2019.09.08.

<b>Hétfő</b> 2019.09.02	<b>Kedd</b> 2019.09.03.	<b>Szerda</b> 2019.09.04.	<b>Csütörtök</b> 2019.09.05.	<b>Péntek</b> 2019.09.06.
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>marha párizsi margarin-multivitaminos (Tej.) kápia paprika graham kenyér</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 645(Kj) 394(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,18(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 23(mg)</p>	<p><b>méz margarin-joghurtos (Tej.) fonott kalács</b> (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:2 119(Kj) 507(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 14(g)Cuk: 36(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 68(mg)</p>	<p><b>sajtkrém-natúr (Tej.) szezámagos zsemle</b> (Glutén, Tojás, Szezám, Szójabab, Tej, Diófélék,)</p> <p>E: 846(Kj) 202(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 247(mg)</p>	<p><b>túrós virág (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám,)</b> <b>túrós virág (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám,)</b></p> <p>E:2 008(Kj) 480(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 21(g)Cuk: 45(g)Só:3,20(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 56(mg)</p>	<p><b>sonkás szelet margarin-vajízú (Tej.) kaliforniai paprika rozskenyér</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 717(Kj) 411(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 27(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>karalábé leves (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) olasz sültcsirkecomb (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) párolt zöldségek (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) sajtmártás (Tej, Diófélék, Glutén,) szilva</b></p> <p>E:2 569(Kj) 615(KCal) F: 43(g)Kol: 67(g)Sz: 55(g) Zsir: 27(g)Cuk: 16(g)Só:4,15(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 355(mg)</p>	<p><b>lebbencs leves (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Kén-dioxid,) fasírt (Tojás, Glutén, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,) lencse főzelék (Mustár, Glutén, Tojás, Tej, Zeller,) őszibarack fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</b></p> <p>E:2 930(Kj) 701(KCal) F: 32(g)Kol: 79(g)Sz: 79(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:3,81(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 33(mg)</p>	<p><b>fahéjas szilvaleves (Tej.) rántott sertésszelet (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,) zöldséges bulgúr túró rudi (Tej, Szójabab, Földimogyoró,)</b></p> <p>E:3 066(Kj) 734(KCal) F: 33(g)Kol: 74(g)Sz: 89(g) Zsir: 28(g)Cuk: 36(g)Só:1,78(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 125(mg)</p>	<p><b>fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,) tojásleves (Tojás, Glutén, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,) pulyka aprópecsenye (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) főtt tészta (Glutén, Tojás,) tatziki (Tej.)</b></p> <p>E:3 242(Kj) 776(KCal) F: 47(g)Kol:327(g)Sz: 73(g) Zsir: 32(g)Cuk: 2(g)Só:4,75(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 69(mg)</p>	<p><b>marha gulyásleves (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,) tejberizs (Tej,) anánász befőtt fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</b></p> <p>E:2 592(Kj) 620(KCal) F: 23(g)Kol: 55(g)Sz:100(g) Zsir: 13(g)Cuk: 44(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 306(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>gyümölcs joghurt (Tej.) tejeskifli (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám,)</b></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><b>majonéz-es-tojásos tonhalkrém (Tojás, Mustár, Szójabab, Halak,) uborka kornspitz (Glutén, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék, Szezám,)</b></p> <p>E:1 028(Kj) 246(KCal) F: 12(g)Kol: 50(g)Sz: 32(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 38(mg)</p>	<p><b>vajkrém-magyaros (Tej.) tv.paprika kornland kenyér (Glutén, Szezám, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék,)</b></p> <p>E:1 128(Kj) 270(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 36(mg)</p>	<p><b>tejfölös túró (Tej.) sárgarépa reszelt tökmagos-sárgarépás kenyér (Glutén, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék, Szezám,)</b></p> <p>E:1 288(Kj) 308(KCal) F: 11(g)Kol: 14(g)Sz: 47(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 77(mg)</p>	<p><b>kenőmájás (Mustár, Zeller, Szójabab, Tej,) vizes zsemle (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</b></p> <p>E:1 195(Kj) 286(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 15(mg)</p>