

Étlap (Iskola 7-10 (T-E-U))

2019.09.09 - 2019.09.15.

Hétfő 2019.09.09	Kedd 2019.09.10.	Szerda 2019.09.11.	Csütörtök 2019.09.12.	Péntek 2019.09.13.
<p>Tízórai</p> <p>virslis roppanós ketchup fehér kenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E: 1 715(Kj) 410(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 14(g)Cuk: 5(g)Só: 3,11(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)</p>	<p>málnalekvár csíkos kalács (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E: 1 642(Kj) 393(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsir: 6(g)Cuk: 26(g)Só: 0,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 52(mg)</p>	<p>tojásrántotta paprikával (Tojás, Tej,) rozskenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E: 2 663(Kj) 637(KCal) F: 30(g)Kol: 758(g)Sz: 49(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só: 1,87(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 113(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű sajtós rúd (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E: 1 157(Kj) 277(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só: 1,68(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>körözött (Tej,) vizes zsemle (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) rostos körtelék</p> <p>E: 1 361(Kj) 326(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 45(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>csirkegulyásleves (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,) sajtos-tejfölös spagetti (Tej, Glutén, Tojás,) szőlő fehér kenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E: 4 202(Kj) 1 005(KCal) F: 39(g)Kol: 113(g)Sz: 134(g) Zsir: 33(g)Cuk: 3(g)Só: 5,15(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 409(mg)</p>	<p>tarhonya leves (Glutén, Tojás, Zeller, Tej, Mustár, Kén-dioxid,) rakott káposzta-sertéshússal (Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,) körte fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E: 2 786(Kj) 666(KCal) F: 25(g)Kol: 194(g)Sz: 64(g) Zsir: 34(g)Cuk: 2(g)Só: 2,61(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 169(mg)</p>	<p>karfiolleves (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) temesvári sertéstokány (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,) burgonyapüré (Tej,) szilva</p> <p>E: 2 622(Kj) 627(KCal) F: 21(g)Kol: 54(g)Sz: 64(g) Zsir: 31(g)Cuk: 3(g)Só: 3,54(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 104(mg)</p>	<p>tavaszi leves (Glutén, Tojás, Zeller, Tej, Mustár,) óvári csirkemellfilé (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) rizi-bizi (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) őszibarack</p> <p>E: 2 639(Kj) 631(KCal) F: 46(g)Kol: 57(g)Sz: 67(g) Zsir: 18(g)Cuk: 3(g)Só: 3,86(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 245(mg)</p>	<p>frankfurtiléves (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) joghurtos szilváspite (Glutén, Tojás, Tej,)</p> <p>E: 4 038(Kj) 966(KCal) F: 16(g)Kol: 154(g)Sz: 147(g) Zsir: 31(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>vajkrém-zöldfűszeres (Tej,) tv.paprika kornland zsemle (Glutén, Szezám, mag., Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék,)</p> <p>E: 901(Kj) 216(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só: 0,96(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 9(mg)</p>	<p>füstölt sajt (Tej,) margarin-multivitaminos (Tej,) uborka teljeskiőrlésű búzakenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E: 1 775(Kj) 425(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só: 1,96(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 272(mg)</p>	<p>natúr joghurt (Tej,) lennagos-burgonyás pogácsa (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E: 1 276(Kj) 305(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só: 1,12(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 150(mg)</p>	<p>kenőmájás (Mustár, Zeller, Szójabab, Tej,) jégsaprettek fehér kenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E: 1 656(Kj) 396(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 2,28(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 4(mg)</p>	<p>csemege túrista kaliforniai paprika graham kenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E: 1 433(Kj) 343(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>