

Étlap (Iskola 7-10 (T-E-U))

2019.09.16 - 2019.09.22.

Hétfő 2019.09.16	Kedd 2019.09.17.	Szerda 2019.09.18.	Csütörtök 2019.09.19.	Péntek 2019.09.20.
<p>Tízórai</p> <p>füstölt csirkemellsonka margarin-multivitaminos (Tej.) kápia paprika rozsos zsemle (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 158(Kj) 277(KCal) F: 12(g)Kol: 18(g)Sz: 35(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>baconos-szezámragos rúd (Glutén, Tojás, Tej, Szezám, Szójabab, Diófélék,)</p> <p>E:1 854(Kj) 444(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>főtt tojás (Tojás.) margarin-joghurtos (Tej.) kápia paprika vizes zsemle (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 278(Kj) 306(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 30(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 31(mg)</p>	<p>szilvás-tepertős papucs (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 434(Kj) 343(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>gouda sajt (Tej.) margarin-vajjízú (Tej.) uborka teljeskiőrlésű búzakenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 939(Kj) 464(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 46(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 352(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>brokkoli krémleves (Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) bakonyi pulykatokány (Tej, Glutén, Zeller, Kén-dioxid,) főtt tészta (Glutén, Tojás,) alma</p> <p>E:2 393(Kj) 572(KCal) F: 29(g)Kol: 56(g)Sz: 70(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:3,01(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 145(mg)</p>	<p>paradicsom leves (Glutén, Zeller, Tojás, Tej, Mustár,) paprikásburgonya-virslivel (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) uborka saláta körte fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:2 318(Kj) 554(KCal) F: 14(g)Kol: 2(g)Sz: 92(g) Zsir: 13(g)Cuk: 22(g)Só:4,06(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 63(mg)</p>	<p>őszibarack krémleves (Glutén, Tej,) sajtalatt sült cukkinis csirkecombfilé (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) petrezselymes burgonya</p> <p>E:2 916(Kj) 698(KCal) F: 41(g)Kol: 75(g)Sz: 88(g) Zsir: 22(g)Cuk: 37(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 158(mg)</p>	<p>zellerkrémleves pirított zöldségekkel (Zeller, Tej, Glutén, Tojás, Mustár,) fokhagymás sertésült paradicsomoskáposzta főzelék (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) szilva fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:2 302(Kj) 551(KCal) F: 27(g)Kol: 3(g)Sz: 63(g) Zsir: 20(g)Cuk: 16(g)Só:2,95(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 87(mg)</p>	<p>jókai bableves-lecsókolbásszal (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) darázsfészek (Tej, Tojás, Glutén, Diófélék,) alma fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:5 323(Kj) 1 273(KCal) F: 30(g)Kol: 85(g)Sz:161(g) Zsir: 51(g)Cuk: 57(g)Só:2,33(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 259(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>krémtúró milli (Tej, Mustár,) nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (Glutén, Tej, Szójabab, Szezám, Diófélék,)</p> <p>E:1 802(Kj) 431(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 18(g)Cuk: 36(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 264(mg)</p>	<p>vajkrém natúr (Tej.) vajretek graham kenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 106(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: 28(mg)</p>	<p>kapros túró (Tej.) kornspitz (Glutén, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 008(Kj) 241(KCal) F: 11(g)Kol: 16(g)Sz: 33(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 76(mg)</p>	<p>kenőmájás (Mustár, Zeller, Szójabab, Tej,) tv.paprika kornland kenyér (Glutén, Szezám, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék,)</p> <p>E:1 561(Kj) 373(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 35(mg)</p>	<p>zöldséges felvágott szezámragos zsemle (Glutén, Tojás, Szezám, Szójabab, Tej, Diófélék,)</p> <p>E: 979(Kj) 234(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 27(mg)</p>