

Étlap (iskola 11-14 (tízórai,ebéd,uzsonna))

2019.04.29 - 2019.05.05.

Hétfő 2019.04.29	Kedd 2019.04.30.	Szerda 2019.05.01.	Csütörtök 2019.05.02.	Péntek 2019.05.03.
Tízórai marha párizsi (Szójabab,Tej,) paradicsom fehér kenyér (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,) E:1 413(Kj) 338(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	méz margarin-vajízú (Tej,) zsemlevekni (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,) E:1 873(Kj) 448(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 13(g)Cuk: 29(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 33(mg)		sajtkrém-natúr (Tej,) tönkölyös-hajdinas zsemle (Glutén,Szezám,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,) tv.paprika E:1 114(Kj) 267(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 3(mg)	tejfölös túró (Tej,) korlandkenyér (Glutén,Szezám,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,) E:1 358(Kj) 325(KCal) F: 13(g)Kol: 14(g)Sz: 48(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 42(mg)
Ebéd betyár leves (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Kén-dioxid,) sajtos-tejfölös spagetti (Tej,Glutén,Tojás,) fehér kenyér szeletelt (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,) narancs E:3 578(Kj) 856(KCal) F: 37(g)Kol:145(g)Sz: 93(g) Zsir: 36(g)Cuk: 3(g)Só:7,17(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 58(mg)	zöldborsó leves (Zeller,) húsgombóc paradicsommártásban (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) sós burgonya alma E:3 014(Kj) 721(KCal) F: 28(g)Kol: 71(g)Sz: 93(g) Zsir: 25(g)Cuk: 15(g)Só:4,11(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 59(mg)		paradicsom leves (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) szezámagos rántottharcsa (Tojás,Glutén,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,) barna rizs (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) birskompót E:4 962(Kj) 1 187(KCal) F: 49(g)Kol: 77(g)Sz:1 84(g) Zsir: 26(g)Cuk: 16(g)Só:5,80(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 1(mg)	marha gulyásleves (Glutén,Tojás,Zeller,Tej,Mustár,Kén-dioxid,) joghurtos őszibarackospite (Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,) fehér kenyér szeletelt (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,) E:5 801(Kj) 1 388(KCal) F: 32(g)Kol:236(g)Sz:222(g) Zsir: 39(g)Cuk:123(g)Só:3,90(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg)
Uzsonna majonézés-tojásos tonhalkrém (Szójabab,Halak,Tojás,Mustár,) graham kenyér (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,) E:1 322(Kj) 316(KCal) F: 14(g)Kol: 50(g)Sz: 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,73(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 4(mg)	vajkrém-magyaros (Tej,) jégcsapretek rozskenyér (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,) E:1 258(Kj) 301(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)		krém túró milli (Tej,Mustár,) nutribella belgacskis-teljeskiőrlésű ke (Glutén,Szójabab,Földimogyoró,Szezám,Tej,Diófélék,) E:1 919(Kj) 459(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 21(g)Cuk: 34(g)Só:0,06(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 264(mg)	sonkás szelet margarin-joghurtos (Tej,) uborka vizes zsemle (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,) E:1 144(Kj) 274(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 4(mg)