

# Étlap ( iskola 7-10 ( tízórai, ebéd, uzsonna) )

2019.04.29 - 2019.05.05.

<b>Hétfő</b> 2019.04.29	<b>Kedd</b> 2019.04.30.	<b>Szerda</b> 2019.05.01.	<b>Csütörtök</b> 2019.05.02.	<b>Péntek</b> 2019.05.03.
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>marha párizsi</b> (Szójabab,Tej,) <b>paradicsom</b> <b>fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E: 726(Kj) 174(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 4(mg)</p>	<p><b>méz</b> <b>margarin-vajízú</b> (Tej,) <b>zsemlevekni</b> (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>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)</p>		<p><b>sajtkrém-natúr</b> (Tej,) <b>tönkölyös-hajdinas zsemle</b> (Glutén,Szezám,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,) <b>tv.paprika</b></p> <p>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)</p>	<p><b>tejfölös túró</b> (Tej,) <b>korlandkenyér</b> (Glutén,Szezám,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,)</p> <p>E:1 204(Kj) 288(KCal) F: 11(g)Kol: 14(g)Sz: 42(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 42(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>betyár leves</b> (Tojás,Zeller,Kén-dioxid,Glutén,Tej,Mustár,) <b>sajtos-tejfölös spagetti</b> (Tej,Glutén,Tojás,) <b>fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,) <b>narancs</b></p> <p>E:3 165(Kj) 757(KCal) F: 33(g)Kol:136(g)Sz: 79(g) Zsir: 33(g)Cuk: 3(g)Só:6,17(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 56(mg)</p>	<p><b>zöldborsó leves</b> (Zeller,) <b>húsgombóc paradicsommártásban</b> (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) <b>sós burgonya</b> <b>alma</b></p> <p>E:2 417(Kj) 578(KCal) F: 23(g)Kol: 57(g)Sz: 74(g) Zsir: 20(g)Cuk: 12(g)Só:3,35(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 48(mg)</p>		<p><b>paradicsom leves</b> (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) <b>szezámagos rántottharcsa</b> (Tojás,Glutén,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,) <b>barna rizs</b> (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) <b>birskompót</b></p> <p>E:4 048(Kj) 968(KCal) F: 40(g)Kol: 62(g)Sz:152(g) Zsir: 21(g)Cuk: 13(g)Só:4,72(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)</p>	<p><b>marha gulyásleves</b> (Zeller,Kén-dioxid,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) <b>joghurtos őszibarackospite</b> (Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,) <b>fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:4 740(Kj) 1 134(KCal) F: 26(g)Kol:189(g)Sz:180(g) Zsir: 33(g)Cuk: 99(g)Só:3,20(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 15(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>majonézés-tojásos tonhalkrém</b> (Tojás,Szójabab,Halak,Mustár,) <b>graham kenyér</b> (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:1 256(Kj) 301(KCal) F: 13(g)Kol: 50(g)Sz: 42(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,67(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 4(mg)</p>	<p><b>vajkrém-magyaros</b> (Tej,) <b>jégcsapretek</b> <b>rozskenyér</b> (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>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)</p>		<p><b>krém túró milli</b> (Tej,Mustár,) <b>nutribella belgacskis-teljeskiörlésű ke</b> (Glutén,Szójabab,Földimogyoró,Szezám,Tej,Diófélék,)</p> <p>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)</p>	<p><b>sonkás szelet</b> <b>margarin-joghurtos</b> (Tej,) <b>uborka</b> <b>vizes zsemle</b> (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>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)</p>