

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2020.03.09 - 2020.03.15.

Hétfő 2020.03.09	Kedd 2020.03.10.	Szerda 2020.03.11.	Csütörtök 2020.03.12.	Péntek 2020.03.13.
<p>Tízórai</p> <p>Tea Vajkrém petrezselymes (Tej,) Félbarna kenyér (Glutén,) Sárgarépa reszelve, szeletben</p> <p>E:1 535(Kj) 367(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 5(g)Cuk: 20(g)Só:2,33(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 53(mg)</p>	<p>Tea Tojáskrém (Tojás, Mustár, Tej,) Rozskenyér (Glutén,) Kígyóborka</p> <p>E:1 478(Kj) 354(KCal) F: 13(g)Kol: 66(g)Sz: 58(g) Zsir: 9(g)Cuk: 20(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 53(mg)</p>	<p>Tej (Tej,) Szezámagos rigó (Szezám, Tej, Glutén,)</p> <p>E:1 043(Kj) 250(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 257(mg)</p>	<p>Tea Túrókrém zöldséges (Tej, Mustár,) Kukoricás kenyér (Glutén,)</p> <p>E:1 507(Kj) 361(KCal) F: 14(g)Kol: 19(g)Sz: 58(g) Zsir: 8(g)Cuk: 20(g)Só:3,18(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 45(mg)</p>	<p>Tej (Tej,) Briós (Glutén, Tojás, Tej,)</p> <p>E:1 491(Kj) 357(KCal) F: 14(g)Kol: 24(g)Sz: 53(g) Zsir: 9(g)Cuk: 3(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 266(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>Húsgombóclevés (Zeller, Glutén, Tojás,) Tejbedara (Tej, Glutén,)</p> <p>E:2 353(Kj) 563(KCal) F: 22(g)Kol:123(g)Sz: 90(g) Zsir: 10(g)Cuk: 20(g)Só:3,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 371(mg)</p>	<p>Tarhonyaleves (Glutén,) Tökfozelék (Tej, Glutén,) Pulykapörkölt Müzszelet (Glutén, Földimogyoró, Diófélék, Tej, Szezám,)</p> <p>E:3 921(Kj) 938(KCal) F: 28(g)Kol: 66(g)Sz:104(g) Zsir: 34(g)Cuk: 2(g)Só:4,99(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 173(mg)</p>	<p>Kertészleves (Zeller, Glutén, Tojás,) Majorannás tokány (Glutén, Tej,) Tésztaköret Vitaminálata (Zeller,)</p> <p>E:3 123(Kj) 747(KCal) F: 33(g)Kol:134(g)Sz: 91(g) Zsir: 26(g)Cuk: 8(g)Só:5,41(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 145(mg)</p>	<p>Reszeltészta-leves (Glutén, Tojás,) Zöldbabfozelék (Tej, Glutén,) Sült virsli Alma</p> <p>E:3 383(Kj) 809(KCal) F: 22(g)Kol:114(g)Sz: 42(g) Zsir: 60(g)Cuk: 3(g)Só:4,49(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 151(mg)</p>	<p>Brokkoli krémleves (Tej, Glutén,) Bácskai rizshús Csemegeborka</p> <p>E:2 607(Kj) 624(KCal) F: 26(g)Kol: 64(g)Sz: 74(g) Zsir: 31(g)Cuk: 2(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 170(mg)</p>
<p>Üzsonna</p> <p>Trappista sajt (Tej,) Félbarna kenyér (Glutén,) Margarin Karalábé szeletelve</p> <p>E:1 898(Kj) 454(KCal) F: 18(g)Kol: 37(g)Sz: 46(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:3,20(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 246(mg)</p>	<p>Gyümölcsös joghurt (Tej,) Császár zsemle (Glutén,)</p> <p>E:1 233(Kj) 295(KCal) F: 9(g)Kol: 2(g)Sz: 49(g) Zsir: 6(g)Cuk: 18(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 72(mg)</p>	<p>Sonka sertéshúsból Félbarna kenyér (Glutén,) Margarin Póréhagyma</p> <p>E:1 548(Kj) 370(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,19(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 77(mg)</p>	<p>Kolbászkrem (Tej, Mustár,) Teljes kiőrlésű kenyér (Glutén,) Retek</p> <p>E:1 091(Kj) 261(KCal) F: 9(g)Kol: 37(g)Sz: 29(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 64(mg)</p>	<p>Olasz felvágott Félbarna kenyér (Glutén,) Margarin Savanyú káposzta</p> <p>E:1 833(Kj) 439(KCal) F: 13(g)Kol: 40(g)Sz: 43(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:4,36(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 28(mg)</p>