

# Étlap ( felső tagozatosok 11-14 )

2018.10.08 - 2018.10.14

<b>Hétfő</b> 2018.10.08	<b>Kedd</b> 2018.10.09	<b>Szerda</b> 2018.10.10	<b>Csütörtök</b> 2018.10.11	<b>Péntek</b> 2018.10.12
<p><b>Tízórai</b></p> <p>Tea</p> <p><b>Vajkrém, tej, kiórlésű zsemle főtt tojás</b></p> <p>E:1 616(KJ) 387(KCal) F: 9(g)Kol:125(g)Sz: 29(g) Zsír: 18(g)Cuk: 15(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p><b>Kakaó, cukroskifli</b></p> <p>E:1 172(KJ) 280(KCal) F: 12(g)Kol: 42(g)Sz: 33(g) Zsír: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás, Tej,</p>	<p>Tea</p> <p><b>Vanília túrókrém kenyér Banán</b></p> <p>E:2 300(KJ) 550(KCal) F: 18(g)Kol: 36(g)Sz: 82(g) Zsír: 8(g)Cuk: 17(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>gabonapehely tejjel</p> <p>E:1 353(KJ) 324(KCal) F: 13(g)Kol: 36(g)Sz: 43(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Tea</p> <p><b>Felvágott, vajkrém roszkenyér, kigyo ub</b></p> <p>E:2 252(KJ) 539(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsír: 26(g)Cuk: 15(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p>Frankfurti leves</p> <p><b>Diós guba Alma</b></p> <p>E:6 122(KJ) 1 465(KCal) F: 45(g)Kol: 89(g)Sz:181(g) Zsír: 60(g)Cuk: 25(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej, Szójabab, Mustár, Zeller, Glut</p>	<p><b>alföldi hús leves</b></p> <p><b>Budapest ragu</b></p> <p><b>Petrezselymes rizs</b></p> <p><b>Ananász befőtt</b></p> <p>E:3 742(KJ) 895(KCal) F: 48(g)Kol: 81(g)Sz:111(g) Zsír: 26(g)Cuk: 0(g)Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tej,</p>	<p><b>Lebencec leves</b></p> <p><b>Sárgaborsó főzelék</b></p> <p><b>Vagdalt pogácsa baromfi húsból</b></p> <p><b>Túrós rudi</b></p> <p>E:4 778(KJ) 1 143(KCal) F: 58(g)Kol: 87(g)Sz:156(g) Zsír: 28(g)Cuk: 0(g)Só:4,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,</p>	<p><b>Zöldség leves hús galuskával</b></p> <p><b>Milánói makaróni</b></p> <p><b>Szilva</b></p> <p>E:4 380(KJ) 1 048(KCal) F: 43(g)Kol:159(g)Sz:109(g) Zsír: 45(g)Cuk: 0(g)Só:3,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Zeller, Tojás, Glutén, Tej,</p>	<p><b>Zöldborsó leves</b></p> <p><b>Rántott halfilé</b></p> <p><b>Burgonyapüré, sárgarépa</b></p> <p><b>Félbarna kenyér</b></p> <p>E:5 016(KJ) : 200(KCal) F: 51(g)Kol: 70(g)Sz:157(g) Zsír: 35(g)Cuk: 0(g)Só:3,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás, Tej, Diófélék,</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>Zalafelv, margarin, kenyér, retek</b></p> <p>E:1 809(KJ) 433(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 23(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p><b>Sonkakrém kenyér, paprika</b></p> <p>E:1 884(KJ) 451(KCal) F: 14(g)Kol: 11(g)Sz: 55(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p><b>Felvágott, vajkrém roszkenyér mexikói</b></p> <p>E:1 698(KJ) 406(KCal) F: 13(g)Kol: 56(g)Sz: 43(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p><b>Borjú májas, rozs kenyér, pritamin paprika</b></p> <p>E:1 625(KJ) 389(KCal) F: 18(g)Kol:133(g)Sz: 59(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p><b>Kockasajt, kifli, pirit, paprika</b></p> <p>E:1 145(KJ) 274(KCal) F: 11(g)Kol: 35(g)Sz: 34(g) Zsír: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tej, Szójabab,</p>