

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.06.11 - 2018.06.17

Hétfő 2018.06.11	Kedd 2018.06.12	Szerda 2018.06.13	Csütörtök 2018.06.14	Péntek 2018.06.15
<p>Tízórai</p> <p>Tea Bundás kenyér, retek</p> <p>E:1 888(Kj) 452(KCal) F: 9(g)Kol:127(g)Sz: 34(g) Zsir: 24(g)Cuk: 15(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,</p>	<p>Mogyorókrémes kenyér</p> <p>E:1 911(Kj) 457(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 72(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,Szójabab,</p>	<p>Tea Csirke mell sonka, olaszkifli,vajkrém, z</p> <p>E:1 422(Kj) 340(KCal) F: 14(g)Kol: 7(g)Sz: 33(g) Zsir: 15(g)Cuk: 15(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Kakaó gabonapehely</p> <p>E:1 406(Kj) 336(KCal) F: 13(g)Kol: 42(g)Sz: 36(g) Zsir: 13(g)Cuk: 5(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Felvágott, vajkrémes rozskenyér mexikói</p> <p>E:1 698(Kj) 406(KCal) F: 13(g)Kol: 56(g)Sz: 43(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>
<p>Ebéd</p> <p>Gulyásleves Tejbedara,kakaópor Alma</p> <p>E:2 964(Kj) 709(KCal) F: 25(g)Kol: 75(g)Sz: 68(g) Zsir: 31(g)Cuk: 10(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Zellerleves paprikás burg,virslivel Fejeskáposzta saláta</p> <p>E:4 675(Kj) 1 118(KCal) F: 35(g)Kol: 38(g)Sz:111(g) Zsir: 53(g)Cuk: 7(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Zeller,Tojás,</p>	<p>Tavaszi zöldségleves Hüsgombóc paradicsom mártással Félbarna kenyér</p> <p>E:2 862(Kj) 685(KCal) F: 27(g)Kol: 72(g)Sz:105(g) Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,</p>	<p>Tojás leves Temesvári pulyka ragu Tészta köret durumtésztaból meggy</p> <p>E:3 482(Kj) 833(KCal) F: 36(g)Kol:252(g)Sz: 77(g) Zsir: 39(g)Cuk: 0(g)Só:3,68(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,</p>	<p>Rostos gyümölcslé Szezámós rántott sertés karaj Sárgarépás rizs Csemegeborka</p> <p>E:3 638(Kj) 870(KCal) F: 24(g)Kol:108(g)Sz:132(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Felvágott, vajkrémes rozskenyér,</p> <p>E:1 223(Kj) 293(KCal) F: 11(g)Kol: 17(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,</p>	<p>trapista sajt,margarin,zsemle,zöldpaprik</p> <p>E:2 051(Kj) 491(KCal) F: 14(g)Kol: 37(g)Sz: 28(g) Zsir: 34(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Májkrém, rozskenyér, uborka</p> <p>E:1 271(Kj) 304(KCal) F: 11(g)Kol:174(g)Sz: 46(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Pizzatáska</p> <p>E:1 577(Kj) 377(KCal) F: 12(g)Kol: 68(g)Sz: 38(g) Zsir: 18(g)Cuk: 3(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Tojás,</p>	<p>Flórt joghurt, kiflivel</p> <p>E:1 262(Kj) 302(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,</p>