

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.04.09 - 2018.04.15

Hétfő 2018.04.09	Kedd 2018.04.10	Szerda 2018.04.11	Csütörtök 2018.04.12	Péntek 2018.04.13
Tízórai Flórt joghurt, kiflivel E:1 262(Kj) 302(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsír: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,	Tea mézes Hot-dog E:1 439(Kj) 344(KCal) F: 12(g)Kol: 43(g)Sz: 41(g) Zsír: 14(g)Cuk: 1(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Tej,vajas-mézes kenyér E:2 016(Kj) 482(KCal) F: 18(g)Kol: 36(g)Sz: 69(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,	Kakaó gabonapehely E:1 406(Kj) 336(KCal) F: 13(g)Kol: 42(g)Sz: 36(g) Zsír: 13(g)Cuk: 5(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Tea trapista sajt,margarin,kenyér,zöldhagyma E:2 102(Kj) 503(KCal) F: 12(g)Kol: 21(g)Sz: 46(g) Zsír: 22(g)Cuk: 15(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,
Ebéd Gulyásleves Diós metélt Alma E:3 600(Kj) 861(KCal) F: 25(g)Kol: 33(g)Sz: 93(g) Zsír: 41(g)Cuk: 10(g)Só:2,48(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,	Zöldséges árpagyöngy leves Zöldborsó főzelék Rántott csirke-comb Túrós rudi E:3 383(Kj) 809(KCal) F: 33(g)Kol:110(g)Sz: 82(g) Zsír: 36(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,	Karfiol leves Sertéspaprikás Tészta köret durumtésztaból kórté befőtt E:3 478(Kj) 832(KCal) F: 28(g)Kol: 62(g)Sz: 96(g) Zsír: 35(g)Cuk: 0(g)Só:2,38(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Csontleves eperlevél Bazsalikomos csirkemáj Főtt burgonya Uborka saláta E:2 581(Kj) 618(KCal) F: 39(g)Kol: 73(g)Sz: 87(g) Zsír: 25(g)Cuk: 7(g)Só:4,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Zeller,Mustár,Glutén,	Tojás leves Gyros-csirke,pároltrizs E:3 394(Kj) 812(KCal) F: 40(g)Kol:239(g)Sz: 86(g) Zsír: 32(g)Cuk: 0(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,
Úzsonna sonka,vaj,kenyér,hónapos retek E:1 650(Kj) 395(KCal) F: 13(g)Kol: 55(g)Sz: 42(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,	túrókrém,korpás kenyér,sárgarépa E:1 373(Kj) 329(KCal) F: 15(g)Kol: 33(g)Sz: 46(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,	Pástétom,zsemle,zöldhagyma E:1 031(Kj) 247(KCal) F: 13(g)Kol:133(g)Sz: 31(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	sonka,vaj,kenyér,reték E:1 723(Kj) 412(KCal) F: 14(g)Kol: 60(g)Sz: 44(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Kakaós csiga E:1 075(Kj) 257(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: