

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.11.13 - 2017.11.19

<i>Hétfő</i> 2017.11.13	<i>Kedd</i> 2017.11.14	<i>Szerda</i> 2017.11.15	<i>Csütörtök</i> 2017.11.16	<i>Péntek</i> 2017.11.17
<p>Tízórai</p> <p>Tea. Párizsi kenyér, poréahagyma.</p> <p>E:2 683(Kj) 642(KCal) F: 14(g)Kol: 30(g)Sz: 55(g) Zsir: 32(g)Cuk: 15(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Tejeskávé rozsos párna.</p> <p>E:1 777(Kj) 425(KCal) F: 18(g)Kol: 42(g)Sz: 61(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>vaníliaástej,gabonapehely.</p> <p>E:1 323(Kj) 317(KCal) F: 13(g)Kol: 42(g)Sz: 36(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Tea. Gyümölcsös túrókrém kenyér.</p> <p>E:1 624(Kj) 389(KCal) F: 15(g)Kol: 31(g)Sz: 45(g) Zsir: 7(g)Cuk: 18(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Tej. Lekváros bukta.</p> <p>E:1 751(Kj) 419(KCal) F: 17(g)Kol: 42(g)Sz: 65(g) Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,</p>
<p>Ebéd</p> <p>Frankfurti leves. Túrós metélt. Körte.</p> <p>E:4 366(Kj) 1 045(KCal) F: 40(g)Kol:152(g)Sz: 97(g) Zsir: 51(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,</p>	<p>Májgaluskaleves. Burgonya főzelék. Baromfi vagdalt. Gyümölcsös müzli.</p> <p>E:4 430(Kj) 1 060(KCal) F: 39(g)Kol:252(g)Sz: 83(g) Zsir: 64(g)Cuk: 0(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Brokkoli krémleves, pirított zsemlekocká. Tavaszi rizseshús. Szilva befőtt.</p> <p>E:3 457(Kj) 827(KCal) F: 26(g)Kol: 47(g)Sz:109(g) Zsir: 29(g)Cuk: 0(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Csont leves zabgaluska. Meggy mártás. Sült csirke-comb. Félbarna kenyér.</p> <p>E:3 315(Kj) 793(KCal) F: 25(g)Kol: 35(g)Sz:100(g) Zsir: 24(g)Cuk: 15(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,</p>	<p>Zöldség leves. Székelykáposzta. Félbarna kenyér.</p> <p>E:2 680(Kj) 641(KCal) F: 25(g)Kol: 46(g)Sz: 75(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só: 5(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Zeller,Tej,Glutén,</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Pástétom,zsemle,lilahagyma.</p> <p>E:1 143(Kj) 273(KCal) F: 14(g)Kol:133(g)Sz: 35(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>sonka,vaj,kenyér,rettek.</p> <p>E:1 723(Kj) 412(KCal) F: 14(g)Kol: 60(g)Sz: 44(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</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: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Zalafelv, margarin,kenyér,rettek.</p> <p>E:1 809(Kj) 433(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Kockasajt, kifli,banán.</p> <p>E:1 510(Kj) 361(KCal) F: 11(g)Kol: 35(g)Sz: 55(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>