

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.01.08 - 2018.01.14

Hétfő 2018.01.08	Kedd 2018.01.09	Szerda 2018.01.10	Csütörtök 2018.01.11	Péntek 2018.01.12
<p>Tízórai</p> <p>Tea. Sajtos csirkemell felvágott,zsemle,rettek.</p> <p>E:1 473(Kj) 352(KCal) F: 12(g)Kol: 57(g)Sz: 33(g) Zsir: 11(g)Cuk: 15(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</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: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Kakaó ,kenyér margarin pulykasonka.</p> <p>E:2 941(Kj) 704(KCal) F: 26(g)Kol: 49(g)Sz: 81(g) Zsir: 29(g)Cuk: 10(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Mustár,Zeller,Tej,Glut</p>	<p>Tej, deti keksz.</p> <p>E:1 528(Kj) 365(KCal) F: 15(g)Kol: 42(g)Sz: 36(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,Szójabab,Földimogy</p>	<p>Tea. Szarvasi harcsa pástétom,rozs kenyér,zöl.</p> <p>E:1 816(Kj) 435(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 7(g)Cuk: 15(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,</p>
<p>Ebéd</p> <p>Májgaluskaleves. Tökfőzelék. Baromfi vagdalt. Túró rudi. Félbarna kenyér.</p> <p>E:4 378(Kj) 1 047(KCal) F: 44(g)Kol:290(g)Sz: 83(g) Zsir: 61(g)Cuk: 0(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,</p>	<p>Lebbencs leves. Kapros pulyka ragu. Zöldséges rizs. Mandarin.</p> <p>E:4 307(Kj) 1 030(KCal) F: 35(g)Kol: 55(g)Sz:114(g) Zsir: 44(g)Cuk: 0(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,</p>	<p>Karalábé leves. Rántott halfilé. Petrezselymes burgonya. Cék-lasaláta.</p> <p>E:3 834(Kj) 917(KCal) F: 37(g)Kol: 65(g)Sz:100(g) Zsir: 35(g)Cuk: 7(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,</p>	<p>Jókai bableves. Morzsa nudli. Narancs.</p> <p>E:4 987(Kj) 1 193(KCal) F: 43(g)Kol: 57(g)Sz:150(g) Zsir: 39(g)Cuk: 7(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves. Meggy mártás. Főtt sertés szelet. Félbarna kenyér.</p> <p>E:3 024(Kj) 724(KCal) F: 25(g)Kol: 57(g)Sz: 99(g) Zsir: 17(g)Cuk: 15(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Vajkrém,kenyér zöldpaprika.</p> <p>E:1 781(Kj) 426(KCal) F: 10(g)Kol: 9(g)Sz: 56(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>sonka,vaj,kenyér,hónapos rettek.</p> <p>E:1 826(Kj) 437(KCal) F: 16(g)Kol: 60(g)Sz: 48(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,</p>	<p>Körözött,rozs kenyér kigyóuborka.</p> <p>E:1 684(Kj) 403(KCal) F: 19(g)Kol: 38(g)Sz: 58(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Sajtos csirkemell felvágott,kenyér,ubork.</p> <p>E:1 615(Kj) 386(KCal) F: 17(g)Kol: 45(g)Sz: 55(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Kockasajt, kifli,prít.,</p> <p>E:1 103(Kj) 264(KCal) F: 11(g)Kol: 35(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>