

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.09.25 - 2017.10.01

Hétfő 2017.09.25	Kedd 2017.09.26	Szerda 2017.09.27	Csütörtök 2017.09.28	Péntek 2017.09.29
<p>Tízórai</p> <p>Tea. Vajkrém,félbarna kenyér uborka.</p> <p>E:2 265(Kj) 542(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 25(g)Cuk: 15(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Padlizsánkrém kenyér,alma. Tea.</p> <p>E:2 664(Kj) 637(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 26(g)Cuk: 15(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,</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>gabonapehely tejjel,margar,kenyér.</p> <p>E:3 016(Kj) 722(KCal) F: 19(g)Kol: 36(g)Sz: 80(g) Zsir: 35(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Tea. Sajtos csirkemell felvágott,kenyér,ubork.</p> <p>E:1 882(Kj) 450(KCal) F: 17(g)Kol: 45(g)Sz: 56(g) Zsir: 10(g)Cuk: 15(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>
<p>Ebéd</p> <p>alföldihús leves. Sóskamártás. Főtt burgonya. Bundás mackó. Körte.</p> <p>E:4 731(Kj) 1 132(KCal) F: 50(g)Kol:126(g)Sz:127(g) Zsir: 41(g)Cuk: 12(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Tej,Glutén,</p>	<p>Zöldborsó leves. Milánói makaróni.</p> <p>E:3 810(Kj) 912(KCal) F: 37(g)Kol:110(g)Sz: 83(g) Zsir: 42(g)Cuk: 0(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,</p>	<p>Tojás leves. Cukkinis csirke mell tokány. Petrezselymes rizs. Gyümölcsös müzli.</p> <p>E:3 266(Kj) 781(KCal) F: 37(g)Kol:216(g)Sz: 89(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Diófélék,</p>	<p>Zöldséges árpagyöngy leves. Erdélyi rakott káposzta. Szilva.</p> <p>E:2 759(Kj) 660(KCal) F: 16(g)Kol: 41(g)Sz: 78(g) Zsir: 31(g)Cuk: 0(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,</p>	<p>Babgulyás. Túrós bukta. Alma.</p> <p>E:2 476(Kj) 592(KCal) F: 23(g)Kol: 80(g)Sz: 82(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Zeller,</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Kenőmájas, rozs kenyér, retek.</p> <p>E:1 065(Kj) 255(KCal) F: 9(g)Kol: 45(g)Sz: 38(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Téliszalámi,vaj krém,kenyér,zöldpap.,</p> <p>E:2 148(Kj) 514(KCal) F: 16(g)Kol: 19(g)Sz: 56(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,</p>	<p>Köményes sajt,margarin,zsemle.,</p> <p>E:1 867(Kj) 447(KCal) F: 14(g)Kol: 37(g)Sz: 27(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Sonkakrém kenyér, paprika.</p> <p>E:1 884(Kj) 451(KCal) F: 14(g)Kol: 11(g)Sz: 55(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Kockasajt, rozskenyér,prít,paprika.</p> <p>E:1 635(Kj) 391(KCal) F: 16(g)Kol: 35(g)Sz: 57(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,</p>