

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2017.11.06 - 2017.11.12



Hétfő 2017.11.06		Kedd 2017.11.07		Szerda 2017.11.08		Csütörtök 2017.11.09		Péntek 2017.11.10	
Tízórai		Margarinos graham kenyér Pizza sonka Kígyóuborka		Májkrémes graham kenyér Paprika		Margarinos graham kenyér Túrista Kígyóuborka		Sajtkrémes graham kenyér Gyümölcs tea	
Nutellás graham kenyér E: 658(Kj) 157(KCal) F: 5(g)Koli: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 6(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Földimogyoró,Glutén,		E:1 028(Kj) 246(KCal) F: 9(g)Koli: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 677(Kj) 162(KCal) F: 6(g)Koli: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,		E:1 335(Kj) 319(KCal) F: 12(g)Koli: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,		E: 819(Kj) 196(KCal) F: 6(g)Koli: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	
Ebéd		Gyöngy leves Kelkáposzta főzelék Brassói aprópecsenye		Gyümölcs leves Rántott halfilé Mexikói rizs Cékla		Lebbences leves Zöldborsó főzelék Sült virsli		SZékelygulyás Almás lepény	
E:5 091(Kj) 1 218(KCal) F: 27(g)Koli: 64(g)Sz:233(g) Zsir: 45(g)Cuk: 13(g)Só:2,26(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,		E:2 719(Kj) 650(KCal) F: 28(g)Koli: 55(g)Sz: 68(g) Zsir: 40(g)Cuk: 2(g)Só:4,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E:12 137(Kj) 2 904(KCal) F: 27(g)Koli: 81(g)Sz: 113(g) Zsir:268(g)Cuk: 24(g)Só:2,46(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Zelle		E:3 336(Kj) 798(KCal) F: 24(g)Koli: 37(g)Sz:104(g) Zsir: 42(g)Cuk: 24(g)Só:1,89(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle		E:2 488(Kj) 595(KCal) F: 30(g)Koli: 41(g)Sz: 84(g) Zsir: 29(g)Cuk: 15(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle	
Uzsonna		Zöldfűszeres vajkrémes rozskenyér		Túró rudi		Kifli Szalámis medve sajt		Műzli szelet	
Margarinos kenyér Paradicsom E: 943(Kj) 226(KCal) F: 5(g)Koli: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,		E: 808(Kj) 193(KCal) F: 5(g)Koli: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 350(Kj) 84(KCal) F: 2(g)Koli: 31(g)Sz: 9(g) Zsir: 44(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,		E: 838(Kj) 200(KCal) F: 8(g)Koli:179(g)Sz: 28(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,		E: 315(Kj) 75(KCal) F: 1(g)Koli: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,Diófélék,	