

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2017.11.20 - 2017.11.26

Hétfő 2017.11.20	Kedd 2017.11.21	Szerda 2017.11.22	Csütörtök 2017.11.23	Péntek 2017.11.24
<p>Tízórai</p> <p>Margarinos graham kenyér Pizza sonka Kígyóborka</p> <p>E: 1 028(KJ) 246(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só: 1,50(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Húskrémes graham kenyér Paradicsom</p> <p>E: 930(KJ) 222(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só: 0,84(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Pogácsa</p> <p>E: 907(KJ) 217(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,</p>	<p>Margarinos graham kenyér Túrista Paprika</p> <p>E: 1 339(KJ) 320(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só: 0,85(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,</p>	<p>Sajtkrémes graham kenyér Gyümölcs tea</p> <p>E: 819(KJ) 196(KCal) F: 6(g)Kol: 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,</p>
<p>Ebéd</p> <p>Karfiolkrém leves Sertés pörkölt Tarhonya Csemege uborka</p> <p>E: 2 254(KJ) 539(KCal) F: 31(g)Kol: 86(g)Sz: 67(g) Zsir: 22(g)Cuk: 2(g)Só: 4,83(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Tej leves Mustáros halfilé Főtt burgonya Csalamádé</p> <p>E: 3 862(KJ) 924(KCal) F: 30(g)Kol: 47(g)Sz: 96(g) Zsir: 50(g)Cuk: 23(g)Só: 2,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Zelle</p>	<p>Almalé Kakaós csiga</p> <p>E: 1 301(KJ) 311(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 13(g)Cuk: 13(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Hús leves Egresmártás Főtt hús</p> <p>E: 2 271(KJ) 543(KCal) F: 22(g)Kol: 93(g)Sz: 87(g) Zsir: 29(g)Cuk: 34(g)Só: 1,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,</p>	<p>Zöldborsó leves Bácskai aprópecsenye Párolt rizs Alma</p> <p>E: 3 419(KJ) 818(KCal) F: 29(g)Kol: 56(g)Sz: 109(g) Zsir: 38(g)Cuk: 1(g)Só: 3,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Kifli Szalámis medve sajt</p> <p>E: 838(KJ) 200(KCal) F: 8(g)Kol: 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,</p>	<p>Kuglóf</p> <p>E: 779(KJ) 186(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,</p>	<p>Müzli szelet</p> <p>E: 315(KJ) 75(KCal) F: 1(g)Kol: 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,</p>	<p>Vajkrémes kenyér</p> <p>E: 789(KJ) 189(KCal) F: 5(g)Kol: 12(g)Sz: 30(g) Zsir: 44(g)Cuk: 0(g)Só: 0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Túró rudi</p> <p>E: 350(KJ) 84(KCal) F: 2(g)Kol: 31(g)Sz: 9(g) Zsir: 44(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,</p>