

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.11.06 - 2017.11.12



Hétfő 2017.11.06	Kedd 2017.11.07	Szerda 2017.11.08	Csütörtök 2017.11.09	Pénsek 2017.11.10
Tízórai Nutellás graham kenyér E: 758(KJ) 181(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 5(g)Cuk: 6(g)Só: 1,01(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Földmogyoró, Glutén,	Margarinos graham kenyér Pizza sonka Kigyóuborka E: 1174(KJ) 281(KCal) F: 11(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 11(g)Cuk: 1(g)Só: 1,90(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Májkrémes graham kenyér Paprika E: 777(KJ) 186(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 2(g)Cuk: 1(g)Só: 1,14(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,	Margarinos graham kenyér Túrta Kigyóuborka E: 1604(KJ) 384(KCal) F: 16(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 20(g)Cuk: 1(g)Só: 0,99(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Szójabab,	Sajtkrémes graham kenyér Gyümölcs tea E: 919(KJ) 220(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 2(g)Cuk: 10(g)Só: 1,08(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén,
Ebéd Tárkonyos raguleves Darás metélt Alma E: 5091(KJ) 1218(KCal) F: 27(g)Koi: 64(g)Sz: 233(g) Zsír: 45(g)Cuk: 13(g)Só: 2,26(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás,	Gyöngy leves Kelkáposzta főzelék Brassói aprópecsenye E: 2795(KJ) 669(KCal) F: 29(g)Koi: 55(g)Sz: 69(g) Zsír: 42(g)Cuk: 2(g)Só: 4,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Gyümölcs leves Rántott halfilé Mexikói rizs Cékla E: 4864(KJ) 1164(KCal) F: 27(g)Koi: 81(g)Sz: 114(g) Zsír: 70(g)Cuk: 24(g)Só: 2,46(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Tojás, Szójabab, Zelle	Lebencs leves Zöldborsó főzelék Sült virsli E: 3336(KJ) 798(KCal) F: 24(g)Koi: 37(g)Sz: 104(g) Zsír: 42(g)Cuk: 24(g)Só: 1,89(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Székelgyuliyás Almás lepény E: 2488(KJ) 595(KCal) F: 30(g)Koi: 41(g)Sz: 84(g) Zsír: 29(g)Cuk: 15(g)Só: 1,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle
Uzsonna Margarinos kenyér Paradicsom E: 1048(KJ) 251(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 35(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,99(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Zöldfűszeres vajkrémes rozskenyér E: 917(KJ) 219(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 38(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Túró rudi E: 350(KJ) 84(KCal) F: 2(g)Koi: 31(g)Sz: 9(g) Zsír: 44(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,	Kifli Szalámis medve sajt E: 838(KJ) 200(KCal) F: 8(g)Koi: 179(g)Sz: 28(g) Zsír: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Müzi szelet E: 315(KJ) 75(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 13(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Diófélék,