

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2017.11.13 - 2017.11.19



Hétfő 2017.11.13	Kedd 2017.11.14	Szerda 2017.11.15	Csütörtök 2017.11.16	Péntek 2017.11.17
Tízórai Lekváros graham kenyér E: 717(KJ) 411(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 91(g) Zsir: 1(g)Cuk: 1(g)Só: 0,84(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén,	Margarinos graham kenyér Zala felvágott Paprika E: 1182(KJ) 283(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só: 0,85(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen:	Kenőmájas graham kenyér Kigyóuborka E: 746(KJ) 178(KCal) F: 6(g)Koi: 22(g)Sz: 27(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só: 0,84(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén,	Margarinos graham kenyér Párizsi Paprika E: 1053(KJ) 252(KCal) F: 8(g)Koi: 10(g)Sz: 27(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só: 1,47(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen: Szójabab,	Melegszendvics Gyümölcs tea E: 1077(KJ) 258(KCal) F: 16(g)Koi: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 16(g)Cuk: 9(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén,
Ébéd Palóc leves Díós metélt Alma E: 2930(KJ) 701(KCal) F: 28(g)Koi: 64(g)Sz: 107(g) Zsir: 22(g)Cuk: 9(g)Só: 2,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tojás,	Csont leves finommetéltel Tök főzelék Sült csirkemáj E: 2144(KJ) 513(KCal) F: 28(g)Koi: 44(g)Sz: 52(g) Zsir: 30(g)Cuk: 2(g)Só: 4,58(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:	Tojás leves Herány tokány Párolt rizs E: 2888(KJ) 691(KCal) F: 29(g)Koi: 131(g)Sz: 76(g) Zsir: 38(g)Cuk: 1(g)Só: 3,95(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:	Vegyes zöldség leves Paradicsomos káposzta Sült hús E: 2437(KJ) 583(KCal) F: 23(g)Koi: 44(g)Sz: 82(g) Zsir: 21(g)Cuk: 31(g)Só: 2,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Krumpligulyás Fahéjas csiga kelt tésztából E: 2516(KJ) 602(KCal) F: 21(g)Koi: 35(g)Sz: 93(g) Zsir: 37(g)Cuk: 15(g)Só: 1,47(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:
Uzsonna Sajtós kifli E: 806(KJ) 193(KCal) F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tej,	Fonott kalács E: 745(KJ) 178(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tej,	Kifli Natúr medve sajt E: 864(KJ) 207(KCal) F: 7(g)Koi: 134(g)Sz: 27(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só: 0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tej,	Magyaros vajkrémes kenyér E: 626(KJ) 150(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tej,	Gyümölcsös joghurt E: 434(KJ) 104(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Tej,