

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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	Margarinos graham kenyér Zala felvágott Paprika	Kenőmájás graham kenyér Kigyóuborka	Margarinos graham kenyér Párizsi Paprika	Melegszendvics Gyümölcs tea
E: 1 817(KJ) 435(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 95(g) Zsír: 2(g)Cuk: 1(g)Só: 0,98(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,	E: 1 388(KJ) 332(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 16(g)Cuk: 1(g)Só: 0,99(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 846(KJ) 202(KCal) F: 7(g)Kol: 22(g)Sz: 31(g) Zsír: 4(g)Cuk: 1(g)Só: 0,98(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,	E: 1 208(KJ) 289(KCal) F: 10(g)Kol: 13(g)Sz: 32(g) Zsír: 12(g)Cuk: 1(g)Só: 1,86(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Szójabab,	E: 1 181(KJ) 283(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsír: 17(g)Cuk: 9(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,
Ebéd Palóc leves Diós metélt Alma	Csont leves finommetélttel Tök főzelek Sült csirkemáj	Tojás leves Herány tokány Párolt rizs	Vegyes zöldség leves Paradicsomos káposzta Sült hús	Krumpligulyás Fahéjas csiga kett tésztából
E: 2 930(KJ) 701(KCal) F: 28(g)Kol: 64(g)Sz: 107(g) Zsír: 22(g)Cuk: 9(g)Só: 2,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás,	E: 2 144(KJ) 513(KCal) F: 28(g)Kol: 44(g)Sz: 52(g) Zsír: 30(g)Cuk: 2(g)Só: 4,58(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 2 888(KJ) 691(KCal) F: 29(g)Kol: 131(g)Sz: 76(g) Zsír: 38(g)Cuk: 1(g)Só: 3,95(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 2 437(KJ) 583(KCal) F: 23(g)Kol: 44(g)Sz: 82(g) Zsír: 21(g)Cuk: 31(g)Só: 2,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	E: 2 518(KJ) 602(KCal) F: 21(g)Kol: 35(g)Sz: 93(g) Zsír: 37(g)Cuk: 15(g)Só: 1,47(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:
Uzsonna Sajtos kifli	Fonott kalács	Kifli Natur medve sajt	Magyaros vajkrémes kenyér	Gyümölcsös joghurt
E: 806(KJ) 193(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	E: 745(KJ) 178(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	E: 864(KJ) 207(KCal) F: 7(g)Kol: 134(g)Sz: 27(g) Zsír: 7(g)Cuk: 1(g)Só: 0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	E: 730(KJ) 175(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,98(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	E: 434(KJ) 104(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,