

Étlap felső tagozatosok 11-14
2019.09.09 - 2019.09.15

	hétfő 2019.09.09	kedd 2019.09.10	szerda 2019.09.11	csütörtök 2019.09.12	péntek 2019.09.13
Tízórai	Gyümölcs Tea, Trappistasajt, Margarin, félbarna kenyér E: 632(Kj) 151(KCal)F: 8(g)Kol: 32(g)Sz: 1(g)Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,glutén	Kakaó, Corn flakes, E:1 030(Kj) 246(KCal)F: 9(g)Kol: 24(g)Sz: 31(g)Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,olajosmag	Tej, Póréhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű magos kenyér, E: 953(Kj) 228(KCal)F: 10(g)Kol: 36(g)Sz: 33(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,olajosmag	Tej, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 318(Kj) 315(KCal)F: 14(g)Kol: 38(g)Sz: 49(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Gyümölcs Tea, Mandulás sajtkrém, Félbarna kenyér, E:1 111(Kj) 266(KCal)F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 32(g)Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,tej,olajosmag
	Ebéd	Brokkoli krémleves, Kölesgolyó, Tarhonyáshús, Céklasaláta, E:4 168(Kj) 997(KCal)F: 43(g)Kol: 56(g)Sz: 92(g)Zsir: 44(g)Cuk: 7(g)Só:3,20(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,tej	Lebbencs leves, Paradicsomos káposzta főzelék, Pulykaragu feltét, E:3 700(Kj) 885(KCal)F: 26(g)Kol: 30(g)Sz: 80(g)Zsir: 38(g)Cuk: 22(g)Só:3,90(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tojás,Glutén,	Cseresznye leves, Parajos rántott halfilé, 1/2 párolt zöldborsó, 1/2 Párolt rizs, Tartár mártás, E:3 534(Kj) 846(KCal)F: 36(g)Kol: 57(g)Sz: 86(g)Zsir: 40(g)Cuk: 18(g)Só:3,10(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,Tej,tojás,hal	Zöldség leves, Burgonya főzelék, Grill minivirslis, Grill minivirslis, E:3 544(Kj) 848(KCal)F: 22(g)Kol: 71(g)Sz: 64(g)Zsir: 53(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)Allergén:glutén,tej
Uzsonna		Joghurtos-snidlinges túrókrém, Teljes kiőrlésű kifli, Zöldpaprika, E: 732(Kj) 175(KCal)F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 27(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,glutén	Zalahús, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, kígyóuborka, E:1 196(Kj) 286(KCal)F: 12(g)Kol: 30(g)Sz: 38(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Szedermálna lekvár, Margarin, Korpás kifli, Szőlő, E: 993(Kj) 238(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g)Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Baromfipárizsi, Margarin, Zsemle, Paradicsom, E: 822(Kj) 197(KCal)F: 7(g)Kol: 6(g)Sz: 32(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Földesi Jánosné