

# Étlap ( felső tagozatosok 11-14 )

2019.09.16 - 2019.09.22

<b>Hétfő</b> 2019.09.16	<b>Kedd</b> 2019.09.17	<b>Szerda</b> 2019.09.18	<b>Csütörtök</b> 2019.09.19	<b>Péntek</b> 2019.09.20
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>Tea</b> <b>Vajkrém,félbarna kenyér uborka</b></p> <p>E:1 493(Kj) 357(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 4(g)Cuk: 15(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p><b>Tea</b> <b>Szarvasi harcsa pástétom,rozs kenyér,zöl</b></p> <p>E:1 482(Kj) 354(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 6(g)Cuk: 15(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,</p>	<p><b>gabonapehely tejjel</b></p> <p>E:1 353(Kj) 324(KCal) F: 13(g)Kol: 36(g)Sz: 43(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 342(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Mustár,Zeller,Glut</p>	<p><b>Tea</b> <b>Felvágott, vajkrémes kenyér cukkini</b></p> <p>E:1 441(Kj) 345(KCal) F: 9(g)Kol: 8(g)Sz: 46(g) Zsir: 6(g)Cuk: 15(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,</p>	<p><b>Kakaó,margarin,kifli</b></p> <p>E:1 627(Kj) 389(KCal) F: 15(g)Kol: 36(g)Sz: 58(g) Zsir: 9(g)Cuk: 13(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 342(mg) Allergén:Glutén,</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>kassai burgonya leves</b> <b>Mákos metélt</b> <b>Alma</b></p> <p>E:4 149(Kj) 992(KCal) F: 39(g)Kol: 42(g)Sz:115(g) Zsir: 39(g)Cuk: 5(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p><b>Tarhonya leves</b> <b>Finom főzelék</b> <b>Csemege sertés sült</b> <b>Félbarna kenyér</b></p> <p>E:3 787(Kj) 906(KCal) F: 36(g)Kol: 58(g)Sz:107(g) Zsir: 30(g)Cuk: 10(g)Só:6,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,</p>	<p><b>Zöldség leves</b> <b>Hentes tokány csirke mellből</b> <b>Petrezselymes rizs</b> <b>Szóló</b></p> <p>E:3 413(Kj) 817(KCal) F: 32(g)Kol: 12(g)Sz: 95(g) Zsir: 29(g)Cuk: 0(g)Só:4,58(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,</p>	<p><b>Tojás leves</b> <b>Zöldbab főzelék</b> <b>Pulyka pörkölt</b> <b>Félbarna kenyér</b></p> <p>E:3 833(Kj) 917(KCal) F: 40(g)Kol:252(g)Sz: 90(g) Zsir: 41(g)Cuk: 0(g)Só:4,76(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 56(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p><b>Májgaluskaleves</b> <b>paprikás burg,virslivel</b> <b>Uborka saláta</b></p> <p>E:3 536(Kj) 846(KCal) F: 27(g)Kol: 64(g)Sz: 87(g) Zsir: 34(g)Cuk: 7(g)Só:2,77(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 3(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>Sajtos csirkemell</b> <b>felvágott,zsemle,reték</b></p> <p>E: 977(Kj) 234(KCal) F: 9(g)Kol: 27(g)Sz: 28(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,</p>	<p><b>túrókrém,korpás kenyér,sárgarépa</b></p> <p>E:1 373(Kj) 329(KCal) F: 15(g)Kol: 33(g)Sz: 46(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p><b>Mogyorókrémes kenyér</b></p> <p>E:1 911(Kj) 457(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 72(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p><b>Lekváros bukta</b> <b>Alma</b></p> <p>E:1 146(Kj) 274(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 5(g)Cuk: 4(g)Só:0,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,</p>	<p><b>Kockasajt, fél barna kenyér,</b> <b>Alma</b></p> <p>E: 926(Kj) 221(KCal) F: 8(g)Kol: 35(g)Sz: 45(g) Zsir: 3(g)Cuk: 2(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 198(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,</p>