

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.10.09 - 2017.10.15

Hétfő 2017.10.09	Kedd 2017.10.10	Szerda 2017.10.11	Csütörtök 2017.10.12	Péntek 2017.10.13
<p>Tízórai</p> <p>Tej. Kormino.</p> <p>E:1 054(Kj) 252(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 41(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 236(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Kakaós tej. Teavaj. Fonott kalács.</p> <p>E:2 004(Kj) 479(KCal) F: 14(g)Kol: 53(g)Sz: 68(g) Zsir: 16(g)Cuk: 15(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 184(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,</p>	<p>Citromos tea. Házi tonhalkrém. Házi tonhalkrém paradicsomos. Teljes kiőrlésű kenyér.</p> <p>E:1 885(Kj) 451(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 24(g)Cuk: 10(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 25(mg) Allergén:</p>	<p>Tej. Sajtos rúd.</p> <p>E:1 534(Kj) 367(KCal) F: 12(g)Kol:300(g)Sz: 33(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 260(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,</p>	<p>Tea. Csemege felvágott. Margarin. Teljes kiőrlésű kenyér. Paradicsom.</p> <p>E:2 016(Kj) 482(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 11(g)Cuk: 15(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 13(mg) Allergén:Zeller,</p>
<p>Ebéd</p> <p>Zöldséges Korpagaluska leves. Székelykáposzta. Gyümölcs.</p> <p>E:3 022(Kj) 723(KCal) F: 20(g)Kol: 69(g)Sz: 61(g) Zsir: 39(g)Cuk: 1(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 300(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Erőleves Cérna metélttel. Lencsefőzelék. Füstölt, főtt tarja. Túró Rudi.</p> <p>E:3 424(Kj) 819(KCal) F: 43(g)Kol:132(g)Sz: 90(g) Zsir: 30(g)Cuk: 24(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 202(mg) Allergén:Tej,Glutén,Mustár,</p>	<p>Zöldségkrém leves. Grill csirkemell. Sajtmártás. Párolt zöldségköret. Párolt köles kis adag.</p> <p>E:2 295(Kj) 549(KCal) F: 40(g)Kol: 38(g)Sz: 57(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 184(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Árpagyöngy leves. Zöldbab főzelék. Csemege sertés sült. Tejszelet.</p> <p>E:2 349(Kj) 562(KCal) F: 24(g)Kol: 55(g)Sz: 36(g) Zsir: 35(g)Cuk: 3(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 137(mg) Allergén:Zeller,Tej,Glutén,</p>	<p>Magyaros karfiolleves. Bakonyi csirke. Tészta köret. Gyümölcs.</p> <p>E:2 922(Kj) 699(KCal) F: 44(g)Kol: 55(g)Sz: 84(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só: 5(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 125(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Libamájás krém. Teljes kiőrlésű kenyér. Lila hagyma.</p> <p>E:2 209(Kj) 529(KCal) F: 33(g)Kol:380(g)Sz: 49(g) Zsir: 33(g)Cuk: 1(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 31(mg) Allergén:</p>	<p>Sajtos párizsi. Margarin. Teljes kiőrlésű kenyér. Uborka kigyó.</p> <p>E:1 734(Kj) 415(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 45(mg) Allergén:Glutén,Tej,</p>	<p>Zöldhagymás túrókrém. Magvas zsemle.</p> <p>E: 715(Kj) 171(KCal) F: 6(g)Kol: 3(g)Sz: 25(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg) Allergén:</p>	<p>Gépsonka. Teavaj. Teljes kiőrlésű kenyér. Zöldpaprika.</p> <p>E:1 544(Kj) 369(KCal) F: 17(g)Kol: 35(g)Sz: 40(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 22(mg) Allergén:Tej,Zeller,</p>	<p>Pizzás csiga. Alma.</p> <p>E:2 220(Kj) 531(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só: 5(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 11(mg) Allergén:Glutén,Tojás,</p>

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2017.10.16 - 2017.10.22

Hétfő 2017.10.16	Kedd 2017.10.17	Szerda 2017.10.18	Csütörtök 2017.10.19	Péntek 2017.10.20
<p>Tízórai</p> <p>Citromos tea. Kornspitz kifli. Vajkrém.</p> <p>E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 9(g)Kol: 35(g)Sz: 54(g) Zsír: 11(g)Cuk: 10(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 25(mg) Allergén:Glutén,Tej,</p>	<p>Karamellás tej. Teavaj. Magvas zsemle.</p> <p>E:1 841(Kj) 440(KCal) F: 13(g)Kol: 59(g)Sz: 54(g) Zsír: 19(g)Cuk: 20(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 260(mg) Allergén:Tej,</p>	<p>Csipke tea. Magyaros Túrókrém. Teljes kiőrlésű kenyér. Uborka kigyó.</p> <p>E:1 044(Kj) 250(KCal) F: 10(g)Kol: 10(g)Sz: 45(g) Zsír: 2(g)Cuk: 4(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 39(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Tej. Virágméz. Teavaj. Zsemle.</p> <p>E:1 731(Kj) 414(KCal) F: 12(g)Kol: 53(g)Sz: 57(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 209(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Gyümölcs tea. Borjúpárizsi. Margarin. Retek hasáb.</p> <p>E: 799(Kj) 191(KCal) F: 4(g)Kol: 6(g)Sz: 8(g) Zsír: 15(g)Cuk: 4(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>
<p>Ebéd</p> <p>Daragaluska leves. Milánói makaróni. Reszelt sajt. Gyümölcs.</p> <p>E:2 383(Kj) 570(KCal) F: 32(g)Kol:129(g)Sz: 34(g) Zsír: 32(g)Cuk: 0(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 323(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,</p>	<p>Kertészleves. Paraj főzelék. Főtt kemény tojás. Főtt burgonya kis adag. Müzli szelet.</p> <p>E:2 550(Kj) 610(KCal) F: 22(g)Kol:221(g)Sz: 80(g) Zsír: 20(g)Cuk: 2(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 424(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tej,Tojás,</p>	<p>Csont leves. Rántott csirke-mell. Párolt rizs. Csíki mártás.</p> <p>E:3 209(Kj) 768(KCal) F: 35(g)Kol: 61(g)Sz:107(g) Zsír: 24(g)Cuk: 0(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 111(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,</p>	<p>Alföldi burgonyaleves. Szezámós kukoricás pulykaragu. Bulgur. Gyümölcs.</p> <p>E:3 237(Kj) 774(KCal) F: 30(g)Kol: 34(g)Sz:112(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 72(mg) Allergén:</p>	<p>Jókai bableves. Túrós palacsinta. Rostos gyümölcslé.</p> <p>E:2 346(Kj) 561(KCal) F: 19(g)Kol: 40(g)Sz: 73(g) Zsír: 19(g)Cuk: 2(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 73(mg) Allergén:Glutén,Tej,</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Kacsamájkrém. Teljes kiőrlésű kenyér. Lila hagyma.</p> <p>E:1 019(Kj) 244(KCal) F: 10(g)Kol: 6(g)Sz: 40(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 30(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Tavaszi felvágott. Margarin. Teljes kiőrlésű kenyér.</p> <p>E:1 445(Kj) 346(KCal) F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 38(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 15(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Trappista sajt. Margarin. Teljes kiőrlésű kenyér. Sárgarépa reszelve, szeletben.</p> <p>E:1 883(Kj) 451(KCal) F: 17(g)Kol: 37(g)Sz: 44(g) Zsír: 22(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 255(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Sonkás felvágott. Margarin. Teljes kiőrlésű kenyér. Paradicsom.</p> <p>E:1 574(Kj) 376(KCal) F: 16(g)Kol: 16(g)Sz: 41(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 15(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Magyaros vajkrém. Rozsos zsemle. Csemegeuborka.</p> <p>E: 651(Kj) 156(KCal) F: 5(g)Kol: 23(g)Sz: 22(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 47(mg) Allergén:</p>

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.10.23 - 2017.10.29

Hétfő 2017.10.23	Kedd 2017.10.24	Szerda 2017.10.25	Csütörtök 2017.10.26	Péntek 2017.10.27
<p>Tízórai</p> <p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Citromos tea. Fahéjas csiga.</p> <p>E:1 252(Kj) 299(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg) Allergén:</p>	<p>Tej. Puffancs zsemle.</p> <p>E:1 054(Kj) 252(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 41(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 256(mg) Allergén:Tej,Zeller,</p>	<p>Citromos tea. Főtt virsli ketchup. Teljes kiőrlésű kenyér.</p> <p>E:1 476(Kj) 353(KCal) F: 13(g)Kol: 36(g)Sz: 48(g) Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 16(mg) Allergén:Glutén,Tej,</p>	<p>Gyümölcs tea. Rákóczi szalámi. Margarin. Teljes kiőrlésű kenyér. Uborka kigyó.</p> <p>E:2 034(Kj) 487(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 27(g)Cuk: 2(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 28(mg) Allergén:</p>
<p>Ebéd</p> <p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Lebbensleves. Tökfőzelék. Szines vagdalt. Túró Rudi.</p> <p>E:3 409(Kj) 816(KCal) F: 28(g)Kol: 86(g)Sz: 75(g) Zsir: 42(g)Cuk: 20(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 337(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,</p>	<p>Sajtgaluska leves. Csemege sertés sült. Paradicsommártás. Babos rizs. Gyümölcs.</p> <p>E:3 386(Kj) 810(KCal) F: 29(g)Kol: 75(g)Sz:112(g) Zsir: 26(g)Cuk: 12(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 116(mg) Allergén:Zeller,Glutén,</p>	<p>Brokkoli krémleves. Vajon pirított csirkemellfilé. Zöldséges hajdina. Vitamin saláta.</p> <p>E:4 566(Kj) 1 092(KCal) F: 28(g)Kol: 42(g)Sz:116(g) Zsir: 55(g)Cuk: 20(g)Só: 13(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 301(mg) Allergén:Tej,Zeller,</p>	<p>Legényfogó leves. Diós metélt. Rostos gyümölcsle.</p> <p>E:3 806(Kj) 910(KCal) F: 37(g)Kol: 70(g)Sz:116(g) Zsir: 30(g)Cuk: 13(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 178(mg) Allergén:Zeller,Tej,Glutén,Tojás,Diófélé</p>
<p>Uzsonna</p> <p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Paprikás szalámi. Margarin. Teljes kiőrlésű kenyér. Zöldpaprika.</p> <p>E:1 890(Kj) 452(KCal) F: 15(g)Kol: 5(g)Sz: 40(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 20(mg) Allergén:</p>	<p>Csicsereborsó krém. Teljes kiőrlésű kenyér.</p> <p>E:1 283(Kj) 307(KCal) F: 12(g)Kol: 1(g)Sz: 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg) Allergén:</p>	<p>Kakaós csiga. Gyümölcs.</p> <p>E:1 769(Kj) 423(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 19(g)Cuk: 11(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 43(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,</p>	<p>Tojáskrém. Sajtos kenyér. Lila hagyma.</p> <p>E:1 163(Kj) 278(KCal) F: 10(g)Kol: 95(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 90(mg) Allergén:</p>

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.10.30 - 2017.11.05

Hétfő 2017.10.30	Kedd 2017.10.31	Szerda 2017.11.01	Csütörtök 2017.11.02	Péntek 2017.11.03
<p>Tízórai</p> <p>Tea. Kocka sajt. Teljes kiőrlésű kenyér. Zöldpaprika.</p> <p>E:1 336(Kj) 320(KCal) F: 10(g)Kol: 32(g)Sz: 58(g) Zsir: 5(g)Cuk: 16(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 168(mg) Allergén:Zeller,</p>	<p>Citromos tea. Póréhagymás szendvicskrém. Félbarna kenyér.</p> <p>E:1 322(Kj) 316(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg) Allergén:Zeller,Glutén,</p>	<p>Szerda</p> <p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Tej. Marha párizsi. Margarin. Teljes kiőrlésű kenyér. Paradicsom.</p> <p>E:1 692(Kj) 405(KCal) F: 15(g)Kol: 24(g)Sz: 52(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 249(mg) Allergén:Tej,</p>	<p>Gyümölcs - Hibiszkusz tea. Kolbászkrem. Lila hagyma. Teljes kiőrlésű kenyér.</p> <p>E:1 902(Kj) 455(KCal) F: 16(g)Kol: 3(g)Sz: 72(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 39(mg) Allergén:</p>
<p>Ebéd</p> <p>Gomba leves. Bácskai rizseshús. Csemegeuborka. Túró Rudi.</p> <p>E:3 012(Kj) 721(KCal) F: 23(g)Kol: 83(g)Sz: 99(g) Zsir: 22(g)Cuk: 19(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 119(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,</p>	<p>Pulykagulyás. Tejbe zabpehely dióval, mazsolával. Gyümölcs.</p> <p>E:4 541(Kj) 1 086(KCal) F: 42(g)Kol: 37(g)Sz:113(g) Zsir: 50(g)Cuk: 15(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 447(mg) Allergén:</p>	<p>Szerda</p> <p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Pirított tészta leves. Zöldbab főzelék. Sertéspörkölt. Palacsinta.</p> <p>E:2 299(Kj) 550(KCal) F: 18(g)Kol: 51(g)Sz: 50(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 163(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,</p>	<p>Májgaluska leves. Gombóc. Gyümölcs.</p> <p>E:2 821(Kj) 675(KCal) F: 19(g)Kol: 59(g)Sz:122(g) Zsir: 11(g)Cuk: 15(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 107(mg) Allergén:Tej,Zeller,</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Lekváros táska. Gyümölcs.</p> <p>E:1 504(Kj) 360(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 33(mg) Allergén:Zeller,</p>	<p>Gépsonka. Margarin. Teljes kiőrlésű kenyér. Uborka kigyó.</p> <p>E:1 454(Kj) 348(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg) Allergén:</p>	<p>Szerda</p> <p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Nutella/Magyaros krém. Zsemle.</p> <p>E:1 003(Kj) 240(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 64(mg) Allergén:Zeller,Glutén,</p>	<p>Kefír. Kifli.</p> <p>E: 814(Kj) 195(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1 225(mg) Allergén:Tej,</p>

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2017.10.30 - 2017.11.05

Hétfő 2017.10.30	Kedd 2017.10.31	Szerda 2017.11.01	Csütörtök 2017.11.02	Péntek 2017.11.03
<p>Tízórai</p> <p>Tea. Kocka sajt sonkás. Teljes kiőrlésű kenyér. Zöldpaprika.</p> <p>E:1 294(Kj) 310(KCal) F: 9(g)Kol: 27(g)Sz: 57(g) Zsir: 4(g)Cuk: 16(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 143(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Citromos tea. Póréhagymás szendvicskrém. Félbarna kenyér.</p> <p>E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Szerda</p> <p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Tej. Marha párizsi. Margarin. Teljes kiőrlésű kenyér. Paradicsom.</p> <p>E:1 574(Kj) 377(KCal) F: 13(g)Kol: 18(g)Sz: 49(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 190(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Gyümölcs - Hibiszkusz tea. Kolbászkrem. Lila hagyma. Teljes kiőrlésű kenyér.</p> <p>E:1 902(Kj) 455(KCal) F: 16(g)Kol: 3(g)Sz: 72(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 39(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>
<p>Ebéd</p> <p>Gomba leves. Bácskai rizseshús. Csemegeuborka. Túró Rudi.</p> <p>E:2 785(Kj) 666(KCal) F: 21(g)Kol: 79(g)Sz: 90(g) Zsir: 21(g)Cuk: 19(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 110(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,</p>	<p>Pulykagulyás. Tejbe zabpehely dióval, mazsolával. Gyümölcs.</p> <p>E:4 288(Kj) 1 026(KCal) F: 39(g)Kol: 37(g)Sz:111(g) Zsir: 46(g)Cuk: 15(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 442(mg) Allergén:</p>	<p>Szerda</p> <p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Piritott tészta leves. Zöldbab főzelék. Sertéspörkölt. Palacsinta.</p> <p>E:3 176(Kj) 760(KCal) F: 26(g)Kol: 54(g)Sz: 73(g) Zsir: 38(g)Cuk: 1(g)Só: 8(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 227(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Májgaluska leves. Gombóc. Gyümölcs.</p> <p>E:2 821(Kj) 675(KCal) F: 19(g)Kol: 59(g)Sz:122(g) Zsir: 11(g)Cuk: 15(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 107(mg) Allergén:Tej,</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Lekváros táska. Gyümölcs.</p> <p>E:1 504(Kj) 360(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 33(mg) Allergén:Glutén,Tojás,</p>	<p>Gépsonka. Margarin. Teljes kiőrlésű kenyér. Uborka kigyó.</p> <p>E:1 405(Kj) 336(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 23(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Szerda</p> <p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Nutella /Mogyorós krém. Zsemle.</p> <p>E: 894(Kj) 214(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 45(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Kefír. Kifli.</p> <p>E: 814(Kj) 195(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1 225(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>