

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.09.03 - 2018.09.09

<i>Hétfő</i> 2018.09.03	<i>Kedd</i> 2018.09.04	<i>Szerda</i> 2018.09.05	<i>Csütörtök</i> 2018.09.06	<i>Péntek</i> 2018.09.07
Tízórai Kakaó (Móra) Kifli, korpás(Móra) E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M Fehérpaprika (Móra) E:1 916(Kj) 458(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 48(g) Zsir: 22(g)Cuk: 7(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 141(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej (Móra) Kakaós kalács (Móra) E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 56(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 300(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Erdeigymölcsös tea (Móra) Vajkrémes (magyaros)t.őrlésű kenyér (Mór Uborka (Móra) E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tejeskávé (Móra) Kifli(búzacsírás)Móra E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Földimogy
Ebéd Tárkonyos burgonya leves (Móra) Milánói spagetti (Móra) Müzli szelet (Móra) E:2 928(Kj) 700(KCal) F: 26(g)Kol: 62(g)Sz:102(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:2,84(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Brokkolikrém leves (Móra) Tarhonyáshús (Móra) Uborka saláta (Móra) E:2 711(Kj) 649(KCal) F: 29(g)Kol: 73(g)Sz: 69(g) Zsir: 26(g)Cuk: 10(g)Só:5,11(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 101(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Gombaleves (Móra) Sokmagos rántott halfilé (Móra) Rizi-bizi (Móra) Vegyesragott (Móra) E:3 183(Kj) 762(KCal) F: 38(g)Kol: 67(g)Sz: 95(g) Zsir: 23(g)Cuk: 3(g)Só:4,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 42(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Csontleves (Móra) Burgonya főzelék (Móra) Pulykafasírt (Móra) Őszibarack (Móra) E:2 232(Kj) 534(KCal) F: 23(g)Kol: 95(g)Sz: 64(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:4,64(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 28(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Babgulyás (Móra) Tejberizs (Móra) E:2 698(Kj) 645(KCal) F: 32(g)Kol: 68(g)Sz: 95(g) Zsir: 14(g)Cuk: 17(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 336(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna Sajtkrémes.őrlésű kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 141(Kj) 273(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 39(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 101(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Tönkölyös szilvás papucs (Móra) E:1 062(Kj) 254(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Diófélék,F	Sonkás-margarinos rozsos zsemle(Móra) Paradicsom (Móra) E:1 389(Kj) 332(KCal) F: 11(g)Kol: 9(g)Sz: 38(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Puding (Móra) Kifli, vajas(Móra) E:1 577(Kj) 377(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 85(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Májas t.őrlésű kenyér (Móra) Fehérpaprika (Móra) E:1 225(Kj) 293(KCal) F: 11(g)Kol: 67(g)Sz: 40(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,