

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.09.10 - 2018.09.16

<i>Hétfő</i> 2018.09.10	<i>Kedd</i> 2018.09.11	<i>Szerda</i> 2018.09.12	<i>Csütörtök</i> 2018.09.13	<i>Péntek</i> 2018.09.14
Tízórai Kakaó (Móra) Szezám-sajtosrúd (Móra) E: 2 491(Kj) 596(KCal) F: 15(g)Kol: 25(g)Sz: 59(g) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só: 0,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás,	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Snidlinges sajtkrém t.ő.kenyér (Móra) Uborka (Móra) E: 1 080(Kj) 258(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só: 0,97(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 21(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Tej (Móra) Gabonapehely (Móra) E: 1 610(Kj) 385(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 54(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 300(mg) Allergén: Tej, Glutén,	Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrém (natúr) t.őrlésű kenyér (Móra) Fehérpaprika (Móra) E: 1 304(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só: 0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén: Tej, Glutén,	Tejeskávé (Móra) Briós (Móra) E: 1 431(Kj) 342(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só: 0,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás,
Ebéd Csontleves (Móra) Vadas mártás sertéshússal (Móra) Teljes ő. tészta (Móra) E: 2 396(Kj) 573(KCal) F: 28(g)Kol: 57(g)Sz: 67(g) Zsir: 29(g)Cuk: 5(g)Só: 5,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 12(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) Budapest tokány (Móra) Rizs köret (Móra) Alma (Móra) E: 2 967(Kj) 710(KCal) F: 27(g)Kol: 45(g)Sz: 79(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só: 4,36(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 38(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,	Tarhonyaleves (Móra) Tököfőzelék (Móra) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér (Móra) Körte (Móra) E: 2 540(Kj) 608(KCal) F: 19(g)Kol: 15(g)Sz: 88(g) Zsir: 18(g)Cuk: 4(g)Só: 5,02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 42(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Karalábéleves (Móra) Rántott pulykamell (Móra) Burgonyapüré (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E: 2 679(Kj) 641(KCal) F: 28(g)Kol: 91(g)Sz: 81(g) Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só: 5,14(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 46(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Bakonyi betyárleves (Móra) Burgonyás tészta (Móra) Csemege uborka (Móra) E: 2 424(Kj) 580(KCal) F: 23(g)Kol: 51(g)Sz: 74(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só: 3,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 93(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,
Uzsonna Körözöttes t.ő.kenyér (Móra) Fehérpaprika (Móra) E: 1 171(Kj) 280(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 73(mg) Allergén: Tej, Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Kifli (búzacsírás-sajtos) Móra E: 1 141(Kj) 273(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só: 0,08(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 150(mg) Allergén: Tej, Glutén, Földimogyoró, Diófé	Szalámis barna zsemle margarinnal (Móra) Paradicsom (Móra) E: 1 439(Kj) 344(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 38(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só: 0,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén: Szójabab, Tej, Glutén,	Krémtúró (Móra) Kifli (Móra) E: 1 521(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só: 0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén,	Kockasajt (Móra) Tönkölyös-szezám buci (Móra) Paradicsom (Móra) E: 996(Kj) 238(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 0,84(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 125(mg) Allergén: Tej, Glutén, Szezámmag, Szójabab