

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.09.17 - 2018.09.23

<i>Hétfő</i> 2018.09.17	<i>Kedd</i> 2018.09.18	<i>Szerda</i> 2018.09.19	<i>Csütörtök</i> 2018.09.20	<i>Péntek</i> 2018.09.21
Tízórai Kakaó (Móra) Kifli(búzacsírás)Móra E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Földimogy	Csipkebogyó tea (Móra) Melegszendvics (Móra) E:1 741(Kj) 416(KCal) F: 16(g)Kol: 52(g)Sz: 52(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 170(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,	Tej (Móra) Fonott kalács (Móra) E:1 487(Kj) 356(KCal) F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 58(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.órlésű kenyér (Móra) 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, korpás(Móra) E:1 302(Kj) 311(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,
Ebéd Burgonyaleves, tejfölös (Móra) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) E:2 695(Kj) 645(KCal) F: 22(g)Kol: 30(g)Sz: 80(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:5,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 12(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Karfiollevés tejfölös (Móra) Tejszínes gombás sertésragu (Móra) Tészta köret (Móra) Alma (Móra) E:2 826(Kj) 676(KCal) F: 28(g)Kol: 68(g)Sz: 72(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:4,98(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 68(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Zöldséglevés (Móra) Burgonya főzelék (Móra) Panírozott halrudak (Móra) E:2 321(Kj) 555(KCal) F: 19(g)Kol: 1(g)Sz: 58(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:3,95(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 34(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Csirkemájgombóclevés (Móra) Sült csirkecomb (Móra) Kukoricás bulgur (Móra) Vegyesvágott (Móra) E:2 783(Kj) 666(KCal) F: 31(g)Kol: 61(g)Sz: 74(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:5,59(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 4(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) Ízes-grízes tészta(Móra) E:3 099(Kj) 741(KCal) F: 19(g)Kol: 49(g)Sz: 72(g) Zsir: 61(g)Cuk: 12(g)Só:3,55(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg) Allergén:Tej,Mustár,Zeller,Glutén,Tojás,
Uzsonna Margarinos sajtos teljes órlésű kenyér(Móra) Pritamin paprika (Móra) E:1 783(Kj) 426(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 40(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 33(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej poharas(Móra) Túrós batyu (Móra) E:1 919(Kj) 459(KCal) F: 18(g)Kol: 20(g)Sz: 66(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Pizzás szendvicskrémes t.ó.kenyér (Móra) Szilva (Móra) E:1 319(Kj) 316(KCal) F: 13(g)Kol: 8(g)Sz: 58(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 141(mg) Allergén:Tej,Tojás,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Barna magvas zsemle (Móra) E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Sonkás szendvics (Móra) Paradicsom (Móra) E:1 640(Kj) 392(KCal) F: 13(g)Kol: 9(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,