

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.09.24 - 2018.09.30

<i>Hétfő</i> 2018.09.24	<i>Kedd</i> 2018.09.25	<i>Szerda</i> 2018.09.26	<i>Csütörtök</i> 2018.09.27	<i>Péntek</i> 2018.09.28
Tízórai Kakaó (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,	Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes (zöldfűszeres)törlesű kenyér Uborka (Móra) E:1 278(Kj) 306(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,	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) Sonkás szendvics (Móra) Pritamin paprika (Móra) E:1 732(Kj) 414(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 48(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Tejeskávé (Móra) Sajtosrúd (Móra) E:2 491(Kj) 596(KCal) F: 15(g)Kol: 25(g)Sz: 59(g) Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,
Ebéd Paradicsom leves (Móra) Rakott bulguros karfiol (Móra) Müzli szelet (Móra) E:2 817(Kj) 674(KCal) F: 26(g)Kol: 42(g)Sz: 84(g) Zsir: 25(g)Cuk: 15(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 46(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldborsó leves (Móra) Rántott s,karaj (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:3 069(Kj) 734(KCal) F: 35(g)Kol:121(g)Sz: 80(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:3,86(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 106(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldséges árpagyögleves(Móra) Sütőtökös csirke (Móra) Penne tészta (Móra) Szilva (Móra) E:3 187(Kj) 762(KCal) F: 38(g)Kol: 61(g)Sz: 96(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:4,27(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 17(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,	Lebbencsleves(Móra) Zöldbab főzelék (Móra) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) E:2 973(Kj) 711(KCal) F: 36(g)Kol: 43(g)Sz: 74(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:5,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 42(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Frankfurti leves (Móra) Meggyes piskóta (Móra) E:2 311(Kj) 553(KCal) F: 18(g)Kol:121(g)Sz: 61(g) Zsir: 25(g)Cuk: 13(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 97(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,
Uzsonna Magvas sajtkrémes t.ő. kenyér (Móra) Paradicsom (Móra) E:1 258(Kj) 301(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 101(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Krémtúró(Móra) Kifli, vajás(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,	Májas törlesű kenyér (Móra) Jégsapretek (Móra) E:1 203(Kj) 288(KCal) F: 11(g)Kol: 67(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Szójabab,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	Házi húskrémes szendvics(Móra) Paradicsom (Móra) E:1 280(Kj) 306(KCal) F: 12(g)Kol: 12(g)Sz: 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 29(mg) Allergén:Tej,Tojás,Mustár,Glutén,