

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.10.01 - 2018.10.07

<i>Hétfő</i> 2018.10.01	<i>Kedd</i> 2018.10.02	<i>Szerda</i> 2018.10.03	<i>Csütörtök</i> 2018.10.04	<i>Péntek</i> 2018.10.05
Tízórai Kakaó (Móra) Kakaós kifli (Móra) E:1 650(Kj) 395(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 64(g) Zsir: 8(g)Cuk: 14(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) Uborka (Móra) E:1 702(Kj) 407(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 46(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	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) Vajkrémes (magyaros)t.órlésű kenyér (Mór) Pritamin paprika (Móra) E:1 306(Kj) 313(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) Kifli(búzacsíras)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 makaróni (Móra) E:2 613(Kj) 625(KCal) F: 25(g)Kol: 62(g)Sz: 89(g) Zsir: 17(g)Cuk: 9(g)Só:4,04(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Grízgaluska leves (Móra) Gyümölcs mártás (Móra) Sült sertéshús (Móra) Teljes órlésű kenyér(Móra) E:2 831(Kj) 677(KCal) F: 31(g)Kol: 95(g)Sz: 98(g) Zsir: 23(g)Cuk: 24(g)Só:3,59(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 79(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zellerkrém leves (Móra) Sajtos harcsafilé (Móra) Burgonyapüré(Móra) Sárgarépas almás-cékla saláta (Móra) E:2 479(Kj) 593(KCal) F: 34(g)Kol: 27(g)Sz: 52(g) Zsir: 27(g)Cuk: 5(g)Só:4,51(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 191(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Tojásleves (Móra) Mexikói pulykatokány (Móra) Rizs köret (Móra) Alma (Móra) E:3 009(Kj) 720(KCal) F: 30(g)Kol:202(g)Sz: 68(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:5,58(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Fejttbabgulyás (Móra) Teljes órlésű kenyér(Móra) Tejbedara (Móra) E:2 960(Kj) 708(KCal) F: 34(g)Kol: 74(g)Sz:101(g) Zsir: 17(g)Cuk: 17(g)Só:2,29(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 379(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna Margarinos sajtos teljes órlésű kenyér(M Jégcsapretek (Móra) E:1 759(Kj) 421(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 39(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 141(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra 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,	Házi májasos t.ő.kenyér (Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 687(Kj) 404(KCal) F: 11(g)Kol: 8(g)Sz: 65(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Puding (Móra) Rétes (almás) (Móra) E:2 196(Kj) 525(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 91(g) Zsir: 22(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Szalámis barna zsemle margarinnal(Móra) Szilva (Móra) E:1 717(Kj) 411(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 54(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,