

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.10.08 - 2018.10.14

<i>Hétfő</i> 2018.10.08	<i>Kedd</i> 2018.10.09	<i>Szerda</i> 2018.10.10	<i>Csütörtök</i> 2018.10.11	<i>Péntek</i> 2018.10.12	<i>Szombat</i> 2018.10.13
Tízórai Kakaó (Móra) Szezámós-sajtosrúd (Móra) E: 2 491(Kj) 596(KCal) F: 15(g)Kol: 25(g)Sz: 59(g) Zsír: 8(g)Cuk: 9(g)Só: 0,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás,	Csipkebogyó tea (Móra) Melegszendvics (Móra) E: 1 741(Kj) 416(KCal) F: 16(g)Kol: 52(g)Sz: 52(g) Zsír: 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) Zsír: 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) Zsír: 18(g)Cuk: 7(g)Só: 1,09(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén: Tej, Szójabab, Glutén,	Tejeskávé (Móra) Kifli, korpás(Móra) E: 1 302(Kj) 311(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só: 0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén: Tej, Glutén,	Csipkebogyó tea (Móra) Margarinos teljes őrlésű kenyér(Móra) Jégcsapretek (Móra) E: 1 574(Kj) 377(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsír: 17(g)Cuk: 7(g)Só: 0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén: Tej, Glutén,
Ebéd Tarhonyaleves(Móra) Székelykáposzta (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Müzli szelet (Móra) E: 2 635(Kj) 630(KCal) F: 22(g)Kol: 39(g)Sz: 80(g) Zsír: 23(g)Cuk: 0(g)Só: 4,01(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 102(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Zöldségleves (Móra) Bakonyi sertésragu (Móra) Tészta köret (Móra) Alma (Móra) E: 2 873(Kj) 687(KCal) F: 29(g)Kol: 70(g)Sz: 71(g) Zsír: 30(g)Cuk: 1(g)Só: 3,77(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 119(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Karfiolkrem leves (Móra) Rántott csirkemell (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E: 2 971(Kj) 711(KCal) F: 39(g)Kol: 105(g)Sz: 85(g) Zsír: 22(g)Cuk: 14(g)Só: 5,68(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 31(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás, Zeller,	Csontleves (Móra) Zöldborsó főzelék (Móra) Fűszeres tojáslepeny (Móra) Körte (Móra) E: 3 047(Kj) 729(KCal) F: 31(g)Kol: 217(g)Sz: 98(g) Zsír: 27(g)Cuk: 8(g)Só: 4,57(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 189(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Legényfogóleves (Móra) Mákos metélt (Móra) E: 2 991(Kj) 716(KCal) F: 23(g)Kol: 51(g)Sz: 38(g) Zsír: 71(g)Cuk: 13(g)Só: 3,56(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 314(mg) Allergén: Tojás, Glutén, Tej, Zeller,	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) Hentestokány (Móra) Bulgur (Móra) E: 2 714(Kj) 649(KCal) F: 27(g)Kol: 49(g)Sz: 67(g) Zsír: 29(g)Cuk: 0(g)Só: 5,47(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 15(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás, Zeller,
Uzsonna Körözöttes t.ő.kenyér (Móra) Pritamin paprika (Móra) E: 1 173(Kj) 281(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 42(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 73(mg) Allergén: Tej, Glutén,	Tej poharas(Móra) Kockasajt (Móra) Kifli, olasz (Móra) E: 1 424(Kj) 341(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 45(g) Zsír: 10(g)Cuk: 1(g)Só: 0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 365(mg) Allergén: Tej, Glutén,	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(Móra) Uborka (Móra) E: 1 753(Kj) 419(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 39(g) Zsír: 22(g)Cuk: 0(g)Só: 1,03(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 141(mg) Allergén: Tej, Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Kifli(búzacsírással)Móra E: 1 111(Kj) 266(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsír: 5(g)Cuk: 1(g)Só: 0,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 150(mg) Allergén: Tej, Glutén, Diófélék, Föld	Szalámis barna zsemle margarinnal(Móra) Sárgarépa (Móra) E: 1 351(Kj) 323(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 38(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só: 0,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén: Szójabab, Tej, Glutén,	Rétes (túrós) (Móra) E: 2 104(Kj) 503(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsír: 15(g)Cuk: 3(g)Só: 0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Tojás,