

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.10.22 - 2018.10.28

<i>Hétfő</i> 2018.10.22	<i>Kedd</i> 2018.10.23	<i>Szerda</i> 2018.10.24	<i>Csütörtök</i> 2018.10.25	<i>Péntek</i> 2018.10.26
Tízórai E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	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) 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,	Tejeskávé (Móra) Túrós batyu (Móra) E:1 989(Kj) 476(KCal) F: 19(g)Kol: 25(g)Sz: 75(g) Zsir: 18(g)Cuk: 12(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,
Ebéd E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Fejttettableves (Móra) Milánói makaróni (Móra) Alma (Móra) E:3 032(Kj) 725(KCal) F: 29(g)Kol: 62(g)Sz:103(g) Zsir: 20(g)Cuk: 9(g)Só:4,54(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldséges árpagyögleves(Móra) Burgonya főzelék (Móra) Sertésfasírt (Móra) E:2 314(Kj) 554(KCal) F: 21(g)Kol: 92(g)Sz: 63(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,95(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 34(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,	Brokkolikrém leves (Móra) Sült csirkecomb (Móra) Rizi-bizi (Móra) Vegyesvágott (Móra) E:2 459(Kj) 588(KCal) F: 21(g)Kol: 13(g)Sz: 71(g) Zsir: 23(g)Cuk: 4(g)Só:5,64(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 126(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,
Uzsonna E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Szalámis barna zsemle margarinnal(Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 371(Kj) 328(KCal) F: 8(g)Kol: 15(g)Sz: 35(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Kifli(búzacsíras)Móra E:1 111(Kj) 266(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Földimogy	Kockasajt (Móra) Kifli (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 366(Kj) 327(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 125(mg) Allergén:Tej,Glutén,