

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.11.12 - 2018.11.18

<i>Hétfő</i> 2018.11.12	<i>Kedd</i> 2018.11.13	<i>Szerda</i> 2018.11.14	<i>Csütörtök</i> 2018.11.15	<i>Péntek</i> 2018.11.16
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (magyaros)törlesű kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Kakaó (Móra) Tönkölyös szilvás papucs (Móra) E:1 263(Kj) 302(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 50(g) Zsír: 13(g)Cuk: 15(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Diófélék,F	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,	Csipkebogyó tea (Móra) Magvas sajtkrémes t.ő. kenyér (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 326(Kj) 317(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 47(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 101(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Tejeskávé (Móra) Kifli(búzacsírás)Móra E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Földimogy
Ebéd Tojásleves (Móra) Rizseshús (Móra) Cékla (Móra) E:2 527(Kj) 605(KCal) F: 25(g)Kol:212(g)Sz: 74(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:4,06(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldségleves (Móra) Süttőtökös csirke (Móra) Penne tészta (Móra) Alma (Móra) E:2 827(Kj) 676(KCal) F: 36(g)Kol: 62(g)Sz: 77(g) Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só:4,47(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 17(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Karfiollevés tejfölös (Móra) Sokmagos rántott halfilé (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:2 702(Kj) 646(KCal) F: 36(g)Kol: 67(g)Sz: 70(g) Zsír: 24(g)Cuk: 1(g)Só:3,57(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 79(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Lebbencsleves(Móra) Finomfőzelék (Móra) Sertésfasírt (Móra) Alma (Móra) E:2 838(Kj) 679(KCal) F: 27(g)Kol:103(g)Sz: 84(g) Zsír: 24(g)Cuk: 11(g)Só:4,65(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 150(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Palóclevés (Móra) Túrós metélt (Móra) E:3 051(Kj) 730(KCal) F: 27(g)Kol: 91(g)Sz: 25(g) Zsír: 77(g)Cuk: 0(g)Só:4,04(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 154(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,
Uzsonna Krém túró(Móra) Kifli, vajás(Móra) E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsír: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M Rettek (Móra) E:1 865(Kj) 446(KCal) F: 15(g)Kol: 21(g)Sz: 43(g) Zsír: 22(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 141(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Szalámis barna zsemle margarinnal(Móra) Fehérpaprika (Móra) E:1 393(Kj) 333(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 36(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Tönkölyös-szezámos buci (Móra) E:1 105(Kj) 264(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezám,Tej,Szójabab,	Házi húskrémes szendvics(Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 631(Kj) 390(KCal) F: 10(g)Kol: 10(g)Sz: 64(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 29(mg) Allergén:Tej,Tojás,Mustár,Glutén,