

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.11.26 - 2018.12.02

<i>Hétfő</i> 2018.11.26	<i>Kedd</i> 2018.11.27	<i>Szerda</i> 2018.11.28	<i>Csütörtök</i> 2018.11.29	<i>Péntek</i> 2018.11.30	<i>Szombat</i> 2018.12.01
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (magyaros)tórlésű kenyér (Mór) Jégcsapretek (Móra) E:1 283(Kj) 307(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) Briós (Móra) E:1 431(Kj) 342(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsír: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Tej (Móra) Gabonapehely (Móra) E:1 610(Kj) 385(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 54(g) Zsír: 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) Retek (Móra) E:1 814(Kj) 434(KCal) F: 14(g)Kol: 9(g)Sz: 50(g) Zsír: 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) Zsír: 7(g)Cuk: 9(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Magvas sajtkrémes t.ó. kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 321(Kj) 316(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,
Ebéd Tárkonyos burgonya leves (Móra) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) E:2 682(Kj) 642(KCal) F: 22(g)Kol: 30(g)Sz: 79(g) Zsír: 24(g)Cuk: 0(g)Só:5,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 13(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,	Zöldborsó leves (Móra) Csirkemelles carbonara penne tészta (Mór) Alma (Móra) E:3 206(Kj) 767(KCal) F: 46(g)Kol:101(g)Sz: 86(g) Zsír: 24(g)Cuk: 0(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 231(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,	Paradicsom leves (Móra) Szezámós-rántott halfilé (Móra) Burgonyapüré(Móra) Sárgarépas almás-cékla saláta (Móra) E:2 731(Kj) 653(KCal) F: 33(g)Kol: 69(g)Sz: 91(g) Zsír: 17(g)Cuk: 19(g)Só:3,34(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,	Rizsleves (Móra) Zöldbab főzelék (Móra) Sült sertéshús (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Alma (Móra) E:2 807(Kj) 671(KCal) F: 29(g)Kol: 44(g)Sz: 78(g) Zsír: 25(g)Cuk: 0(g)Só:3,92(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 42(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,	Gulyásleves (Móra) Ízes-grízes tészta(Móra) E:3 205(Kj) 767(KCal) F: 20(g)Kol: 73(g)Sz: 77(g) Zsír: 61(g)Cuk: 12(g)Só:4,04(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 4(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,	Karfiolkrém leves (Móra) Budapest tokány (Móra) Bulgur (Móra) E:2 934(Kj) 702(KCal) F: 28(g)Kol: 47(g)Sz: 73(g) Zsír: 31(g)Cuk: 4(g)Só:4,40(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 44(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,
Uzsonna Krémtúró(Móra) Kifli (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 983(Kj) 474(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsír: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Kockasajt (Móra) Kifli(búzacsírási)Móra Fehérpaprika (Móra) E: 956(Kj) 229(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsír: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,28(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 125(mg) Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Föld	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M 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 Zsemle (Móra) E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Házi húskrémes szendvics(Móra) Sárgarépa (Móra) E:1 169(Kj) 280(KCal) F: 11(g)Kol: 10(g)Sz: 42(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 29(mg) Allergén:Tej,Tojás,Mustár,Glutén,	Tönkölyös szilvás kocka (Móra) E:2 363(Kj) 565(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsír: 29(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,