

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2019.09.02 - 2019.09.08

<i>Hétfő</i> 2019.09.02	<i>Kedd</i> 2019.09.03	<i>Szerda</i> 2019.09.04	<i>Csütörtök</i> 2019.09.05	<i>Péntek</i> 2019.09.06
Tízórai Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes (natúr)t.órlésű kenyér (Móra) Fehérpaprika (Móra) E:1 304(Kj) 312(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,	Kakaó (Móra) Kifli, korpás(Móra) E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej (Móra) Fonott kalács (Móra) E:1 487(Kj) 356(KCal) F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 58(g) Zsir: 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) Fehérpaprika (Móra) E:1 410(Kj) 337(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 48(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Tejeskávé (Móra) Kifli(búzacsírás)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) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) Alma (Móra) E:2 920(Kj) 699(KCal) F: 23(g)Kol: 30(g)Sz: 91(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:5,57(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 13(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Zöldséges árpagögyveles(Móra) Fűszeres csirkemellcsikok(Móra) Penne tészta (Móra) Múzli szelet (Móra) E:2 832(Kj) 677(KCal) F: 38(g)Kol: 65(g)Sz: 79(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:4,23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,	Zellerkrém leves (Móra) Sokmagos rántott halfilé (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:2 883(Kj) 690(KCal) F: 34(g)Kol: 67(g)Sz: 83(g) Zsir: 23(g)Cuk: 11(g)Só:4,65(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 33(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Tarhonyaleves(Móra) Zöldborsó főzelék (Móra) Sült sertéshús (Móra) Őszibarack (Móra) E:2 857(Kj) 683(KCal) F: 34(g)Kol: 58(g)Sz: 77(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:3,68(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 175(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) Ízes-grízes tészta(Móra) E:3 097(Kj) 741(KCal) F: 19(g)Kol: 49(g)Sz: 72(g) Zsir: 61(g)Cuk: 12(g)Só:3,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg) Allergén:Tej,Mustár,Zeller,Glutén,Tojás,
Uzsonna Tej poharas(Móra) Sajtosrúd (Móra) E:2 421(Kj) 579(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Párizsis t.ő.kenyér margarin (Móra) Uborka (Móra) E:1 481(Kj) 354(KCal) F: 12(g)Kol: 30(g)Sz: 39(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 21(mg) Allergén:	Margarinos sajtos teljes órlésű kenyér(Móra) Paradicsom (Móra) E:1 448(Kj) 347(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 42(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 5(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) Szilva (Móra) E:1 431(Kj) 342(KCal) F: 12(g)Kol: 8(g)Sz: 59(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Glutén,