

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2019.09.16 - 2019.09.22

<i>Hétfő</i> 2019.09.16	<i>Kedd</i> 2019.09.17	<i>Szerda</i> 2019.09.18	<i>Csütörtök</i> 2019.09.19	<i>Péntek</i> 2019.09.20
Tízórai Csipkebogyó tea (Móra) Magvas sajtkrémes t.ó. kenyér (Móra) Fehérpaprika (Móra) E:1 348(Kj) 323(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 48(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 101(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Kakaó (Móra) Briós(Móra) E:1 431(Kj) 342(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsir: 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) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 300(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Melegszendvics (Móra) E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 16(g)Kol: 52(g)Sz: 53(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 191(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,	 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:
Ebéd Zöldbableves (tejfölös)(Móra) Tarhonyáshús (Móra) Cékla (Móra) E:2 678(Kj) 641(KCal) F: 27(g)Kol: 71(g)Sz: 72(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:4,06(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 15(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Burgonyaleves,magyaros (Móra) Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Őszibarack (Móra) E:2 925(Kj) 700(KCal) F: 26(g)Kol:114(g)Sz:107(g) Zsir: 17(g)Cuk: 24(g)Só:4,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Gyümölcsleves (Móra) Panírozott halrudak (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:2 717(Kj) 650(KCal) F: 20(g)Kol: 4(g)Sz: 86(g) Zsir: 25(g)Cuk: 22(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 113(mg) Allergén:Tej,Glutén,Halak,Tojás,	Zöldségleves (Móra) Szárazbab főzelék (Móra) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Alma (Móra) E:3 528(Kj) 844(KCal) F: 48(g)Kol: 39(g)Sz:102(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:5,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 116(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	 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:
Uzsonna Tej poharas(Móra) Kifli, korpás(Móra) Túró rudi (Móra) E:1 678(Kj) 401(KCal) F: 17(g)Kol: 60(g)Sz: 52(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Párizsis barna zsemle margarinnal(Móra) Uborka (Móra) E:1 126(Kj) 269(KCal) F: 8(g)Kol: 15(g)Sz: 35(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,	Margarinos sajtos teljes őrlésű 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,	Krémtúró(Móra) Kifli (Móra) E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	 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: