

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2019.09.23 - 2019.09.29

<i>Hétfő</i> 2019.09.23	<i>Kedd</i> 2019.09.24	<i>Szerda</i> 2019.09.25	<i>Csütörtök</i> 2019.09.26	<i>Péntek</i> 2019.09.27
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (magyaros)törlesű kenyér (Mór) 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, olasz (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:1 126(Kj) 269(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 41(g) Zsir: 7(g)Cuk: 3(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 300(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) Uborka (Móra) E:1 378(Kj) 330(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 46(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, korpás(Móra) E:1 302(Kj) 311(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,
Ebéd Tojásleves (Móra) Rakott bulguros zöldbab (Móra) Múzli szelet (Móra) E:2 654(Kj) 635(KCal) F: 26(g)Kol:198(g)Sz: 62(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:2,64(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 46(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Karalábéleves (Móra) Csirkemelles carbonara penne tészta (Mór Őszibarack (Móra) E:2 895(Kj) 693(KCal) F: 43(g)Kol:101(g)Sz: 79(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:2,36(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 202(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Sárgaborsókrém leves (Móra) Sült csirkecomb (Móra) Rizi-bizi (Móra) Vegyesvágtott édesítőszerrel (Móra) E:2 809(Kj) 672(KCal) F: 25(g)Kol: 10(g)Sz: 91(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:5,05(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 25(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldséges árpagyögleves(Móra) Burgonya főzelék (Móra) Pulykafasírt (Móra) Alma (Móra) E:2 373(Kj) 568(KCal) F: 21(g)Kol: 71(g)Sz: 72(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:4,45(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 34(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,	Babgulyás (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Tejbegriz kakaó,fahéj szórattal (Móra) E:3 130(Kj) 749(KCal) F: 37(g)Kol: 74(g)Sz:111(g) Zsir: 15(g)Cuk: 17(g)Só:2,49(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 411(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna Tej poharas(Móra) Rétes (túrós) (Móra) Körte (Móra) E:2 951(Kj) 706(KCal) F: 24(g)Kol: 20(g)Sz: 76(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Tojáskrémes törlesű kenyér (Móra) Pritamin paprika (Móra) E:1 186(Kj) 284(KCal) F: 10(g)Kol: 95(g)Sz: 40(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tojás,Mustár,Glutén,	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M Paradicsom (Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 910(Kj) 457(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 68(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 141(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Szezám-sajtosrúd (Móra) E:2 290(Kj) 548(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Házi húskrémes szendvics(Móra) Fehérpaprika (Móra) E:1 211(Kj) 290(KCal) F: 11(g)Kol: 10(g)Sz: 40(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 29(mg) Allergén:Tej,Tojás,Mustár,Glutén,