

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2019.09.30 - 2019.10.06

<i>Hétfő</i> 2019.09.30	<i>Kedd</i> 2019.10.01	<i>Szerda</i> 2019.10.02	<i>Csütörtök</i> 2019.10.03	<i>Péntek</i> 2019.10.04
Tízórai Csipkebogyó tea (Móra) Magvas sajtkrémes t.ő. kenyér (Móra) Fehérpaprika (Móra) E:1 340(Kj) 321(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) Kakaós kalács (Móra) E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 56(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) Párizsis t.ő.kenyér margarin (Móra) Fehérpaprika (Móra) E:1 644(Kj) 393(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 48(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 21(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	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 Grizgaluska leves (Móra) Vadas mártás sertéshússal (Móra) Tészta köret (Móra) E:2 941(Kj) 704(KCal) F: 32(g)Kol:118(g)Sz: 81(g) Zsir: 33(g)Cuk: 5(g)Só:4,82(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 16(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Burgonyaleves, tejfölös (Móra) Mexikói csirkeragu (Móra) Rizs köret (Móra) Őszibarack (Móra) E:2 864(Kj) 685(KCal) F: 33(g)Kol: 34(g)Sz: 85(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:4,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg) Allergén:Kén-dioxid,Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Zellerkrém leves (Móra) Szezámós-rántott halfilé (Móra) Burgonyapüré(Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:2 734(Kj) 654(KCal) F: 34(g)Kol: 69(g)Sz: 83(g) Zsir: 19(g)Cuk: 11(g)Só:4,46(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 72(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Lebbencsleves(Móra) Zöldbab főzelék (Móra) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Alma (Móra) E:3 219(Kj) 770(KCal) F: 38(g)Kol: 43(g)Sz: 86(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:5,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 42(mg) Allergén:Kén-dioxid,Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Frankfurti leves (Móra) Meggyes piskóta (Móra) E:2 640(Kj) 632(KCal) F: 19(g)Kol:150(g)Sz: 77(g) Zsir: 26(g)Cuk: 22(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 97(mg) Allergén:Tej,Kén-dioxid,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,Szójab
Uzsonna Tej poharas(Móra) Kifli (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,	Vajas-mézes kenyér (Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:2 256(Kj) 540(KCal) F: 6(g)Kol: 46(g)Sz: 88(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 5(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Házi májasos t.ő.kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 079(Kj) 258(KCal) F: 11(g)Kol: 8(g)Sz: 39(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Rétes (almás) (Móra) E:1 720(Kj) 411(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Körözöttes t.ő.kenyér (Móra) Pritamin paprika (Móra) Müzli szelet (Móra) E:1 488(Kj) 356(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 55(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 73(mg) Allergén:Tej,Glutén,Földimogyoró,Diófé