

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.09.04 - 2017.09.10

<i>Hétfő</i> 2017.09.04	<i>Kedd</i> 2017.09.05	<i>Szerda</i> 2017.09.06	<i>Csütörtök</i> 2017.09.07	<i>Péntek</i> 2017.09.08
Tízórai Kakaó (Móra). Tönkölyös szilvás papucs (Móra). E:1 263(Kj) 302(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 50(g) Zsir: 13(g)Cuk: 15(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,Szójabab,	Erdeigyümölcsös tea (Móra). Vajkrémes (zöldfűszeres)törlesű kenyér . Uborka (Móra). E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(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: 0(mg) Allergén:Tej,	Csipkebogyó tea (Móra). Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M. Fehérpaprika (Móra). E:1 916(Kj) 458(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 48(g) Zsir: 22(g)Cuk: 7(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tejeskávé (Móra). Tönkölyös-szezámós buci (Móra). E:1 306(Kj) 312(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 47(g) Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,Szezám,Glutén,Szójabab
Ebéd Zöldbab leves (tejfölös)(Móra). Bolognai spagetti (Móra). E:2 792(Kj) 668(KCal) F: 25(g)Kol: 68(g)Sz: 79(g) Zsir: 26(g)Cuk: 5(g)Só:2,84(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Tarhonyaleves(Móra). Tökfőzelék (Móra). Csirkecombfilé pörkölt (Móra). Teljes őrlésű kenyér(Móra). Őszibarack (Móra). E:2 424(Kj) 580(KCal) F: 19(g)Kol: 15(g)Sz: 79(g) Zsir: 19(g)Cuk: 4(g)Só:5,02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Karalábéleves (Móra). Szezámós-rántott halfilé (Móra). Mexikói zöldségköret (Móra). Burgonyapüré(Móra). Körte (Móra). E:2 889(Kj) 691(KCal) F: 34(g)Kol: 67(g)Sz: 91(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:3,45(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldséges árpagyöngyleves(Móra). Temesvári pulykatokány (Móra). Bulgur (Móra). Szilva (Móra). E:2 834(Kj) 678(KCal) F: 24(g)Kol: 22(g)Sz: 92(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:4,88(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,	Bakonyi betyárleves (Móra). Ízes-grízteszta(Móra). E:3 047(Kj) 729(KCal) F: 16(g)Kol: 51(g)Sz: 72(g) Zsir: 61(g)Cuk: 12(g)Só:3,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,
Uzsonna Körözöttes t.ő.kenyér (Móra). Fehérpaprika (Móra). E:1 171(Kj) 280(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Krémtúrós(Móra). Fittberry kifli (Móra). E:1 520(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Sonkás-margarinos rozsos zsemle(Móra). Paradicsom (Móra). E:1 389(Kj) 332(KCal) F: 11(g)Kol: 9(g)Sz: 38(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Szójabab,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: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Májas törlesű kenyér (Móra). Uborka (Móra). E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 11(g)Kol: 67(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,