

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.09.11 - 2017.09.17

<i>Hétfő</i> 2017.09.11	<i>Kedd</i> 2017.09.12	<i>Szerda</i> 2017.09.13	<i>Csütörtök</i> 2017.09.14	<i>Péntek</i> 2017.09.15
Tízórai Kakaó (Móra). Túrós batyu (Móra). E:1 989(Kj) 476(KCal) F: 19(g)Kol: 25(g)Sz: 75(g) Zsir: 18(g)Cuk: 12(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,	Erdeigyümölcsös tea (Móra). Melegszendvics (Móra). E:1 741(Kj) 416(KCal) F: 16(g)Kol: 52(g)Sz: 52(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,	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: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Csipkebogyó tea (Móra). Sonkás szendvics (Móra). Uborka (Móra). E:1 702(Kj) 407(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 46(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Tejeskávé (Móra). Kifli, vajas(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: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,
Ebéd Paradicsom leves (Móra). Rakott bulguros karfiol (Móra). Teljes őrlésű kenyér(Móra). E:2 996(Kj) 717(KCal) F: 28(g)Kol: 34(g)Sz: 98(g) Zsir: 22(g)Cuk: 15(g)Só:4,01(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Zeller,Tej,Glutén,Tojás,Mustár,	Lebbencsleves(Móra). Sütőtökös csirke (Móra). Teljes ő. tészta (Móra). Őszibarack (Móra). E:2 921(Kj) 699(KCal) F: 37(g)Kol: 39(g)Sz: 86(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:4,47(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Gombaleves (Móra). Sertésszelet pirított cs.májjal (Móra). Rizs köret (Móra). E:2 788(Kj) 667(KCal) F: 29(g)Kol: 59(g)Sz: 67(g) Zsir: 29(g)Cuk: 3(g)Só:3,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Grízgaluska leves (Móra). Zöldborsó főzelék (Móra). Sült csirkecomb (Móra). Körte (Móra). E:2 797(Kj) 669(KCal) F: 31(g)Kol: 71(g)Sz: 89(g) Zsir: 25(g)Cuk: 8(g)Só:5,08(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,	Babgulyás (Móra). Tejbedara (Móra). E:2 594(Kj) 621(KCal) F: 32(g)Kol: 74(g)Sz: 86(g) Zsir: 15(g)Cuk: 19(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,
Uzsonna Vajkrémes (magyaros)t.órlésű kenyér (Mór). Fehérpaprika (Móra). E:1 169(Kj) 280(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra. Tönkölyös almás kocka (Móra). E:1 806(Kj) 432(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Magvas kockasajt (Móra). Kifli (csirás)Móra. Paradicsom (Móra). E: 992(Kj) 237(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej poharas(Móra). Kakaós kifli (Móra). E:1 580(Kj) 378(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 55(g) Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Házi sajtkrémes t.órlésű kenyér (Móra). Fehérpaprika (Móra). E:1 626(Kj) 389(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 41(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,