

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.09.18 - 2017.09.24

<i>Hétfő</i> 2017.09.18	<i>Kedd</i> 2017.09.19	<i>Szerda</i> 2017.09.20	<i>Csütörtök</i> 2017.09.21	<i>Péntek</i> 2017.09.22
Tízórai 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: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,	Csipkebogyó tea (Móra). Vajkrémes (natúr)t.órlésű kenyér (Móra). 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,Szójabab,	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: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Erdeigymölcsös tea (Móra). Sonkás szendvics (Móra). Fehérpaprika (Móra). E:1 730(Kj) 414(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 47(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Tejeskávé (Móra). Tönkölyös-sajtos 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,Szójabab,
Ebéd Zellerkrém leves (Móra). Hentestokány (Móra). Bulgur (Móra). E:2 800(Kj) 670(KCal) F: 27(g)Kol: 56(g)Sz: 67(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:4,99(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldségleves (Móra). Töltött paprika (Móra). Teljes órlésű kenyér(Móra). Múzli szelet (Móra). E:2 951(Kj) 706(KCal) F: 25(g)Kol: 46(g)Sz:114(g) Zsir: 15(g)Cuk: 25(g)Só:2,91(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldborsó leves (Móra). Sajtos harcsafilé (Móra). Petrezselymes burgonya (Móra). Körte (Móra). E:3 035(Kj) 726(KCal) F: 37(g)Kol: 58(g)Sz: 72(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:4,82(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Tárkonyos burgonya leves (Móra). Kelkáposzta főzelék (Móra). Pulyka pörkölt (Móra). Teljes órlésű kenyér(Móra). Őszibarack (Móra). E:3 260(Kj) 780(KCal) F: 39(g)Kol: 38(g)Sz: 87(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:5,49(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Legényfogóleves (Móra). Szilvasgombóc (Móra). E:2 791(Kj) 668(KCal) F: 26(g)Kol: 24(g)Sz:106(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna Májas t.órlésű kenyér (Móra). Pritamin paprika (Móra). E:1 227(Kj) 293(KCal) F: 11(g)Kol: 67(g)Sz: 40(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,	Puding (Móra). Tönkölyös szilvás papucs (Móra). E:1 538(Kj) 368(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 83(g) Zsir: 17(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,	Magvas sajtkrémes t.ó.kenyér (Móra). Paradicsom (Móra). E: 887(Kj) 212(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra. Rétes (meggyes) (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,	Margarinos sajtos teljes órlésű kenyér(M. Uborka (Móra). E:1 753(Kj) 419(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 39(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,