

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.09.25 - 2017.10.01

<i>Hétfő</i> 2017.09.25	<i>Kedd</i> 2017.09.26	<i>Szerda</i> 2017.09.27	<i>Csütörtök</i> 2017.09.28	<i>Péntek</i> 2017.09.29
Tízórai Kakaó (Móra). Szezám-sajtosrúd (Móra). E:2 491(Kj) 596(KCal) F: 15(g)Kol: 25(g)Sz: 59(g) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tójas,	Erdeigyümölcsös tea (Móra). Vajkrém (magyaros)t.örlesű kenyér (Móra). Uborka (Móra). E:1 278(Kj) 306(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). 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,	Rostos gyümölcslé (Móra). Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M. Pritamin paprika (Móra). E:2 245(Kj) 537(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 66(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tejeskávé (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:Tej,Glutén,Tójas,
Ebéd Csirkemájgombóclevés (Móra). Székelykáposzta (Móra). Teljes örlésű kenyér(Móra). E:2 947(Kj) 705(KCal) F: 35(g)Kol: 93(g)Sz: 75(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:4,54(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tójas,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Tojásleves (Móra). Bakonyi sertésborda (Móra). Durum tészta (Móra). Alma (Móra). E:3 267(Kj) 781(KCal) F: 35(g)Kol:225(g)Sz: 68(g) Zsir: 40(g)Cuk: 1(g)Só:3,77(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tójas,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldbableves (tejfölös)(Móra). Rántott csirkemell (Móra). Bulgur (Móra). Vegyesvágott (Móra). E:3 318(Kj) 794(KCal) F: 42(g)Kol:103(g)Sz: 94(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:5,26(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tójas,Zeller,Mustár,	Csontleves (Móra). Burgonya főzelék (Móra). Pulykafasírt (Móra). Szilva (Móra). E:2 793(Kj) 668(KCal) F: 27(g)Kol: 99(g)Sz: 90(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:4,65(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tójas,Tej,Zeller,Mustár,	Sertésraguleves tejfölös (Móra). Mákos metélt (Móra). E:3 073(Kj) 735(KCal) F: 21(g)Kol: 56(g)Sz: 39(g) Zsir: 74(g)Cuk: 13(g)Só:3,06(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tójas,Glutén,Tej,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,	Krémtúró(Móra). Tönkölyös-szezám-buci (Móra). E:1 525(Kj) 365(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezám-mag,Szójabab	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,	Tej poharas(Móra). Kifli, korpás(Móra). E:1 232(Kj) 295(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 43(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Magvas kockasajt (Móra). Zsemle (Móra). Fehérpaprika (Móra). E: 937(Kj) 224(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 125(mg) Allergén:Tej,Glutén,