

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.10.02 - 2017.10.08

<i>Hétfő</i> 2017.10.02	<i>Kedd</i> 2017.10.03	<i>Szerda</i> 2017.10.04	<i>Csütörtök</i> 2017.10.05	<i>Péntek</i> 2017.10.06
Tízórai Kakaó (Móra). Kakaós kalács (Móra). E:1 735(Kj) 415(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 63(g) Zsir: 9(g)Cuk: 14(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Csipkebogyó tea (Móra). Snidlinges sajtkrémes t.ő.kenyér (Móra). Uborka (Móra). E:1 080(Kj) 258(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Szójabab,	Tej (Móra). Kifli (Móra). E:1 237(Kj) 296(KCal) F: 14(g)Kol: 30(g)Sz: 45(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Erdeigyümölcsös 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). Kifli (csírást)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:Tej,Glutén,
Ebéd Burgonyaleves,magyaros (Móra). Vadas mártás sertéshússal (Móra). Tészta köret (Móra). E:2 800(Kj) 670(KCal) F: 26(g)Kol: 66(g)Sz: 78(g) Zsir: 27(g)Cuk: 5(g)Só:5,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Mustár,Glutén,Tojás,Zeller,	Zöldséges árpagyöngy-leves(Móra). Sajtos csirkemell (Móra). Rizi-bizi (Móra). Csemege uborka (Móra). Alma (Móra). E:3 579(Kj) 856(KCal) F: 45(g)Kol: 95(g)Sz: 93(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:4,67(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,	Karalábéleves (Móra). Sokmagos rántott halfilé (Móra). Burgonyapüré(Móra). Tavaszi saláta (Móra). E:2 829(Kj) 677(KCal) F: 35(g)Kol: 67(g)Sz: 91(g) Zsir: 18(g)Cuk: 10(g)Só:5,25(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Tarhonyaleves(Móra). Paradicsomos káposzta főzelék (Móra). Pulyka pörkölt (Móra). Teljes őrlésű kenyér(Móra). Körte (Móra). E:3 563(Kj) 852(KCal) F: 36(g)Kol: 43(g)Sz:109(g) Zsir: 27(g)Cuk: 19(g)Só:5,03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Fejtettbabgulyás (Móra). Meggyes piskóta (Móra). E:2 389(Kj) 571(KCal) F: 25(g)Kol:126(g)Sz: 70(g) Zsir: 20(g)Cuk: 13(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Tej,Glutén,
Uzsonna Májas tőrésű 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,	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,	Tönkölyös szilvás kocka (Móra). Alma (Móra). E:1 612(Kj) 386(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Tej poharas(Móra). Tönkölyös-szezámcsúci (Móra). E:1 236(Kj) 296(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezám,Glutén,Szójabab,	Margarinos teljes őrlésű kenyér(Móra). Paradicsom (Móra). Rostos gyümölcslé (Móra). E:1 968(Kj) 471(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,