

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.10.09 - 2017.10.15

<i>Hétfő</i> 2017.10.09	<i>Kedd</i> 2017.10.10	<i>Szerda</i> 2017.10.11	<i>Csütörtök</i> 2017.10.12	<i>Péntek</i> 2017.10.13
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:Tej,Glutén,Tojás,	Erdeigyümölcsös tea (Móra). Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M. Uborka (Móra). E:1 888(Kj) 452(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g) Zsir: 22(g)Cuk: 7(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,	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). 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,	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:Tej,Glutén,
Ebéd Olasz bableves (Móra). Tarhonyás hús (Móra). Vegyesvágott (Móra). E:2 596(Kj) 621(KCal) F: 30(g)Kol: 71(g)Sz: 66(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:4,10(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,	Grizgaluska leves (Móra). Gyümölcs mártás (Móra). Sült sertéshús (Móra). Teljes őrlésű kenyér(Móra). E:2 835(Kj) 678(KCal) F: 31(g)Kol: 95(g)Sz: 98(g) Zsir: 23(g)Cuk: 24(g)Só:3,82(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Szez	Sárgaborsókrém leves (Móra). Sült csirkecomb (Móra). Tavaszi rizs (Móra). Csemege uborka (Móra). Körte (Móra). E:2 968(Kj) 710(KCal) F: 22(g)Kol: 10(g)Sz: 99(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:5,24(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Lebbencsleves(Móra). Tejfölös pulykaragu (Móra). Penne tészta (Móra). Alma (Móra). E:3 048(Kj) 729(KCal) F: 32(g)Kol: 66(g)Sz: 76(g) Zsir: 31(g)Cuk: 0(g)Só:3,87(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,	Frankfurti leves (Móra). Tejbeköles (Móra). E:2 700(Kj) 646(KCal) F: 25(g)Kol: 68(g)Sz: 81(g) Zsir: 23(g)Cuk: 19(g)Só:2,03(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,
Úzsonna Vajkrémes (magyaros)t.őrlésű 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 szilvás papucs (Móra). E:1 062(Kj) 254(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,	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,	Magvas kockasajt (Móra). Köleses buci (Móra). Uborka (Móra). E: 982(Kj) 235(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,	Szalámis barna zsemle margarinnal(Móra). Pritamin paprika (Móra). E:1 395(Kj) 334(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 36(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,