

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.10.16 - 2017.10.22

<i>Hétfő</i> 2017.10.16	<i>Kedd</i> 2017.10.17	<i>Szerda</i> 2017.10.18	<i>Csütörtök</i> 2017.10.19	<i>Péntek</i> 2017.10.20
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:Tej,Glutén,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). 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,	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 Tárkonyos burgonya leves (Móra). Milánói makaróni (Móra). Múzli szelet (Móra). E:2 953(Kj) 707(KCal) F: 26(g)Kol: 62(g)Sz: 104(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:4,04(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Földimogyoró,Di	Karfiollevés tejfölös (Móra). Nógrádi búboshús (Móra). Burgonyapüré(Móra). Sárgarépas almás-cékla saláta (Móra). E:2 985(Kj) 714(KCal) F: 49(g)Kol:196(g)Sz: 75(g) Zsir: 22(g)Cuk: 5(g)Só:4,33(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Csontleves (Móra). Csöbenschült halfilé (Móra). Bulgur (Móra). Alma (Móra). E:3 180(Kj) 761(KCal) F: 41(g)Kol: 72(g)Sz: 82(g) Zsir: 37(g)Cuk: 0(g)Só:4,14(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Rizsleves (Móra). Lencsefőzelék (Móra). Sertéspörkölt (Móra). Teljes órlésű kenyér(Móra). Körte (Móra). E:3 392(Kj) 811(KCal) F: 39(g)Kol: 44(g)Sz: 106(g) Zsir: 23(g)Cuk: 5(g)Só:4,87(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Gulyásleves (Móra). Sajtos metélt (Móra). E:3 439(Kj) 823(KCal) F: 33(g)Kol:131(g)Sz: 24(g) Zsir: 88(g)Cuk: 0(g)Só:5,04(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,
Uzsonna Körözöttes teljes órlésű kenyér lilahagy. E:1 119(Kj) 268(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 40(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Puding (Móra). Kifli, korpás(Móra). E:1 577(Kj) 377(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 85(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	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:0,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,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,	Margarinos teljes órlésű kenyér(Móra). Pritamin paprika (Móra). E:1 463(Kj) 350(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,