

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.10.23 - 2017.10.29

<i>Hétfő</i> 2017.10.23	<i>Kedd</i> 2017.10.24	<i>Szerda</i> 2017.10.25	<i>Csütörtök</i> 2017.10.26	<i>Péntek</i> 2017.10.27
Tízórai E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Csipkebogyó tea (Móra). Vajkrémes (magyaros)t.örlesű kenyér (Mór. 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). 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,	Erdeigyümölcsös tea (Móra). Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M. Fehérpaprika (Móra). E:1 916(Kj) 458(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 48(g) Zsir: 22(g)Cuk: 7(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tejeskávé (Móra). Kakaós kifli (Móra). E:1 650(Kj) 395(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 64(g) Zsir: 7(g)Cuk: 13(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,
Ebéd E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Zöldbableves (tejfölös)(Móra). Sütőtökös csirke (Móra). Rizs köret (Móra). Alma (Móra). E:3 063(Kj) 733(KCal) F: 33(g)Kol: 34(g)Sz: 86(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:5,10(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Gyümölcsleves (Móra). Rántott s,karaj (Móra). Petrezselymes burgonya (Móra). Vitamin saláta öntettel (Móra). E:2 893(Kj) 692(KCal) F: 27(g)Kol:113(g)Sz: 93(g) Zsir: 22(g)Cuk: 21(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Szez	Tarhonyaleves(Móra). Zöldborsó főzelék (Móra). Pulykafasírt (Móra). Körte (Móra). E:3 074(Kj) 735(KCal) F: 32(g)Kol: 92(g)Sz: 98(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:4,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Bakonyi betyárleves (Móra). Burgonyás tészta (Móra). Csemege uborka (Móra). E:2 424(Kj) 580(KCal) F: 23(g)Kol: 51(g)Sz: 74(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:3,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,
Uzsonna E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Krémtúró(Móra). Tönkölyös szilvás papucs (Móra). E:1 482(Kj) 355(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,	Magvas sajtkrémes t.ő. kenyér (Móra). Pritamin paprika (Móra). E:1 215(Kj) 291(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra. Tönkölyös almás kocka (Móra). E:1 806(Kj) 432(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Sonkás-margarinos rozsos zsemle(Móra). Jégcsapretek (Móra). E:1 321(Kj) 316(KCal) F: 11(g)Kol: 9(g)Sz: 35(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,