

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.11.06 - 2017.11.12

<i>Hétfő</i> 2017.11.06	<i>Kedd</i> 2017.11.07	<i>Szerda</i> 2017.11.08	<i>Csütörtök</i> 2017.11.09	<i>Péntek</i> 2017.11.10
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 (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). 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, korpás(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 Zöldborsó leves (Móra). Bolognai spagetti (Móra). E:2 891(Kj) 692(KCal) F: 28(g)Kol: 69(g)Sz: 84(g) Zsir: 25(g)Cuk: 5(g)Só:2,84(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Zellerkrém leves (Móra). Rántott csirkemell (Móra). Petrezselymes burgonya (Móra). Sárgarépas almás-cékla saláta (Móra). E:2 810(Kj) 672(KCal) F: 38(g)Kol:110(g)Sz: 76(g) Zsir: 23(g)Cuk: 5(g)Só:4,25(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Tojásleves (Móra). Rizseszűs (Móra). Vegyesvágott (Móra). Banán (Móra). E:2 869(Kj) 686(KCal) F: 28(g)Kol:212(g)Sz: 90(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:4,06(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Csontleves (Móra). Sárgaborsó főzelék (Móra). Pulyka pörkölt (Móra). Teljes örlésű kenyér(Móra). Alma (Móra). E:3 326(Kj) 796(KCal) F: 47(g)Kol: 56(g)Sz: 91(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:5,04(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Palóclevés (Móra). Túrós metélt (Móra). E:3 051(Kj) 730(KCal) F: 27(g)Kol: 91(g)Sz: 25(g) Zsir: 77(g)Cuk: 0(g)Só:4,04(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,
Uzsonna Körözöttes teljes örlésű kenyér lilahagy. Rostos gyümölcsle (Móra). E:1 581(Kj) 378(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 66(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Krémtúrós(Móra). Kifli (Móra). E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Szalámis barna zsemle margarinnal(Móra). Fehérpaprika (Móra). E:1 393(Kj) 333(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. 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,	Magvas sajtkrémes t.ő. kenyér (Móra). Jégcsapretek (Móra). E:1 191(Kj) 285(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,