

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.11.13 - 2017.11.19

<i>Hétfő</i> 2017.11.13	<i>Kedd</i> 2017.11.14	<i>Szerda</i> 2017.11.15	<i>Csütörtök</i> 2017.11.16	<i>Péntek</i> 2017.11.17
Tízórai Kakaó (Móra). Szezám-sajtosrúd (Móra). E:2 491(Kj) 596(KCal) F: 15(g)Kol: 25(g)Sz: 59(g) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Erdeigyümölcsös tea (Móra). Vajkrém (zöldfűszeres)törlesű kenyér . Fehérpaprika (Móra). E:1 304(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	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,	Csipkebogyó tea (Móra). Sonkás szendvics (Móra). Jégcsapretek (Móra). E:1 708(Kj) 409(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 (csirás)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 Sütőtökrém leves (Móra). Rakott bulguros karfiol (Móra). E:2 837(Kj) 679(KCal) F: 23(g)Kol: 37(g)Sz: 72(g) Zsir: 31(g)Cuk: 5(g)Só:3,64(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldséges árpagyögyveles(Móra). Csirkemelles carbonara penne tészta (Mór. Alma (Móra). E:3 005(Kj) 719(KCal) F: 43(g)Kol:100(g)Sz: 86(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,	Gombaleves (Móra). Szezám-sajtos-rántott halfilé (Móra). Kukoricás rizs (Móra). Csemege uborka (Móra). E:3 056(Kj) 731(KCal) F: 36(g)Kol: 67(g)Sz: 90(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:3,96(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Grízgaluska leves (Móra). Burgonya főzelék (Móra). Sült csirkecomb (Móra). Teljes őrlésű kenyér(Móra). Alma (Móra). E:2 850(Kj) 682(KCal) F: 25(g)Kol: 58(g)Sz: 96(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:5,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,	Babgulyás (Móra). Mákos metélt (Móra). E:3 641(Kj) 871(KCal) F: 29(g)Kol: 65(g)Sz: 59(g) Zsir: 76(g)Cuk: 13(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,
Uzsonna Májas törlesű kenyér (Móra). Uborka (Móra). E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 11(g)Kol: 67(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra. Túrós batyu (Móra). E:1 788(Kj) 428(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Magvas kockasajt (Móra). Tönklyós-szezám-buci (Móra). Banán (Móra). E:1 349(Kj) 323(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezám,Glutén,Szójabab	Puding (Móra). Kifli, vajas(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). Uborka (Móra). E:1 366(Kj) 327(KCal) F: 8(g)Kol: 15(g)Sz: 35(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,