

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.11.20 - 2017.11.26

<i>Hétfő</i> 2017.11.20	<i>Kedd</i> 2017.11.21	<i>Szerda</i> 2017.11.22	<i>Csütörtök</i> 2017.11.23	<i>Péntek</i> 2017.11.24
Tízórai Kakaó (Móra). Kakaós kifli (Móra). E:1 650(Kj) 395(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 64(g) Zsir: 8(g)Cuk: 13(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Csipkebogyó tea (Móra). Szalámis t.ő.kenyér (Móra). Uborka (Móra). E:1 936(Kj) 463(KCal) F: 12(g)Kol: 30(g)Sz: 46(g) Zsir: 24(g)Cuk: 7(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	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 őrlésű kenyér(M. Jégcsapretek (Móra). E:1 894(Kj) 453(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,	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 Zöldbableves (tejfölös)(Móra). Tarhonyáshús (Móra). Cékla (Móra). E:2 678(Kj) 641(KCal) F: 27(g)Kol: 71(g)Sz: 72(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:4,06(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Csontleves (Móra). Zöldborsó főzelék (Móra). Csibefasírt (Móra). Teljes őrlésű kenyér(Móra). Alma (Móra). E:3 388(Kj) 811(KCal) F: 46(g)Kol:113(g)Sz:112(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:4,41(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Karalábéleves (Móra). Rántott csirkemell (Móra). Rizs köret (Móra). Vegyesvágott (Móra). E:3 046(Kj) 729(KCal) F: 40(g)Kol:105(g)Sz: 89(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:4,76(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Lebbencsleves(Móra). Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc (Móra). Teljes őrlésű kenyér(Móra). Banán (Móra). E:3 107(Kj) 743(KCal) F: 27(g)Kol:119(g)Sz:116(g) Zsir: 17(g)Cuk: 23(g)Só:4,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra). Ízes-grízteszta(Móra). E:3 099(Kj) 741(KCal) F: 19(g)Kol: 49(g)Sz: 72(g) Zsir: 61(g)Cuk: 12(g)Só:3,55(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Mustár,Zeller,Glutén,Tojás,
Uzsonna Snidlinges sajtkrém t.ő.kenyér (Móra). Rostos gyümölcsle (Móra). E:1 392(Kj) 333(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	Krémtúró(Móra). Müzli szelet (Móra). E:1 124(Kj) 269(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Földimogyoró,Diófélék,	Sonkás-margarinos zsemle(Móra). Fehérpaprika (Móra). E:1 343(Kj) 321(KCal) F: 11(g)Kol: 9(g)Sz: 36(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra. Rétes (meggyes) (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,	Vajkrém (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,