

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.11.27 - 2017.12.03

<i>Hétfő</i> 2017.11.27	<i>Kedd</i> 2017.11.28	<i>Szerda</i> 2017.11.29	<i>Csütörtök</i> 2017.11.30	<i>Péntek</i> 2017.12.01
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,	Erdeigyümölcsös tea (Móra). Magvas sajtkrém t.ó. kenyér (Móra). Uborka (Móra). E:1 319(Kj) 316(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej (Móra). Kakaós kalács (Móra). E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 56(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Csipkebogyó 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). Sajtosrúd (Móra). E:2 491(Kj) 596(KCal) F: 15(g)Kol: 25(g)Sz: 59(g) Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,
Ebéd Burgonyaleves,magyaros (Móra). Vadas mártás sertéshússal (Móra). Tészta köret (Móra). E:2 918(Kj) 698(KCal) F: 29(g)Kol: 76(g)Sz: 80(g) Zsir: 28(g)Cuk: 5(g)Só:5,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Mustár,Glutén,Tojás,Zeller,	Grizgaluska leves (Móra). Tejszínes gombás sertésragu (Móra). Bulgur (Móra). Körte (Móra). E:3 173(Kj) 759(KCal) F: 32(g)Kol: 96(g)Sz: 90(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:4,89(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Brokkolikrém leves (Móra). Panírozott halrudak (Móra). Burgonyapüré(Móra). Káposzta saláta (Móra). E:2 890(Kj) 692(KCal) F: 23(g)Kol: 4(g)Sz: 82(g) Zsir: 28(g)Cuk: 12(g)Só:4,98(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Tarhonyaleves(Móra). Zöldbab főzelék (Móra). Pulyka pörkölt (Móra). Teljes őrlésű kenyér(Móra). Alma (Móra). E:3 247(Kj) 777(KCal) F: 37(g)Kol: 43(g)Sz: 85(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:5,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Fejtettbabgulyás (Móra). Tejberizs (Móra). Mandarin (Móra). E:2 871(Kj) 687(KCal) F: 29(g)Kol: 68(g)Sz:102(g) Zsir: 16(g)Cuk: 19(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,
Uzsonna Májas tórlésű kenyér (Móra). Jégcsapretek (Móra). Rostos gyümölcsle (Móra). E:1 665(Kj) 398(KCal) F: 11(g)Kol: 67(g)Sz: 65(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,	Tej poharas(Móra). Rétes (túrós) (Móra). E:2 624(Kj) 628(KCal) F: 24(g)Kol: 20(g)Sz: 58(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Tönkölyös szilvás papucs (Móra). Túró rudi (Móra). E:1 119(Kj) 268(KCal) F: 10(g)Kol: 40(g)Sz: 39(g) Zsir: 15(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,Szójabab,	Joghurt (gyümölcsös) Móra. Barna magvas zsemle (Móra). E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Vajkrém (natúr)tórlésű kenyér (Móra). Jégcsapretek (Móra). E:1 147(Kj) 274(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,