

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.12.04 - 2017.12.10

<i>Hétfő</i> 2017.12.04	<i>Kedd</i> 2017.12.05	<i>Szerda</i> 2017.12.06	<i>Csütörtök</i> 2017.12.07	<i>Péntek</i> 2017.12.08
Tízórai Kakaó (Móra). Túrós batyu (Móra). E:1 989(Kj) 476(KCal) F: 19(g)Kol: 25(g)Sz: 75(g) Zsir: 18(g)Cuk: 12(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Csipkebogyó tea (Móra). Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M. Fehérpaprík (Móra). E:1 754(Kj) 420(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 42(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej (Móra). Tönkölyös szilvás kocka (Móra). E:1 942(Kj) 465(KCal) F: 14(g)Kol: 30(g)Sz: 50(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Erdeigyümölcsös tea (Móra). Vajkrémes (magyaros)t.őrlésű kenyér (Mór. Fehérpaprík (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,	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). Milánói spagetti (Móra). Múzli szelet (Móra). E:2 994(Kj) 716(KCal) F: 29(g)Kol: 64(g)Sz:100(g) Zsir: 20(g)Cuk: 9(g)Só:2,84(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldséges árpagyöngy leves(Móra). Gyümölcs mártás (Móra). Sült sertéshús (Móra). Teljes őrlésű kenyér(Móra). E:2 708(Kj) 648(KCal) F: 26(g)Kol: 48(g)Sz: 97(g) Zsir: 16(g)Cuk: 24(g)Só:3,83(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,	Zellerkrém leves (Móra). Pirított csirkemáj(Móra). Főtt burgonya (Móra). Teljes őrlésű kenyér(Móra). Alma (Móra). E:2 864(Kj) 685(KCal) F: 34(g)Kol: 47(g)Sz: 85(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:5,04(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Karfiol leves tejfölös (Móra). Rántott pulykamell (Móra). Rizs köret (Móra). Sárgarépa almás-cékla saláta (Móra). E:3 189(Kj) 763(KCal) F: 28(g)Kol: 91(g)Sz: 95(g) Zsir: 28(g)Cuk: 5(g)Só:4,80(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Legényfogó leves (Móra). Burgonyás tészta (Móra). Csemege uborka (Móra). Körte (Móra). E:2 816(Kj) 674(KCal) F: 27(g)Kol: 51(g)Sz: 94(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna Sonkás szendvics (Móra). Mandarin (Móra). E:1 836(Kj) 439(KCal) F: 13(g)Kol: 9(g)Sz: 53(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Krémtúró(Móra). Kifli, vajas(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,	Magvas kockasajt (Móra). Barna magvas zsemle (Móra). Uborka (Móra). E: 910(Kj) 218(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,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,	Szalámis t.ő.kenyér (Móra). Jégcsapretek (Móra). E:1 807(Kj) 432(KCal) F: 12(g)Kol: 30(g)Sz: 39(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,