

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.12.11 - 2017.12.17

<i>Hétfő</i> 2017.12.11	<i>Kedd</i> 2017.12.12	<i>Szerda</i> 2017.12.13	<i>Csütörtök</i> 2017.12.14	<i>Péntek</i> 2017.12.15
Tízórai Kakaó (Móra). 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: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Erdeigyümölcsös tea (Móra). Snidlinges sajtkrémes t.ő.kenyér (Móra). Jégcsapretek (Móra). E:1 085(Kj) 260(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 21(mg) Allergén:Glutén,Tej,	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: 300(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Csipkebogyó 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: 170(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,	Tejeskávé (Móra). Kifli (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: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,
Ebéd Paradicsom leves (Móra). Rakott brokkoli (Móra). Múzli szelet (Móra). E:2 889(Kj) 691(KCal) F: 29(g)Kol: 42(g)Sz: 85(g) Zsir: 24(g)Cuk: 15(g)Só:2,37(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 46(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldségleves (Móra). Burgonya főzelék (Móra). Sertéshúspogácsa (Móra). Alma (Móra). Teljes őrlésű kenyér(Móra). E:3 111(Kj) 744(KCal) F: 32(g)Kol: 55(g)Sz: 95(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,57(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 34(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Gombaleves (Móra). Sokmagos rántott halfilé (Móra). Burgonyapüré(Móra). Savanyúkáposzta (Móra). E:2 701(Kj) 646(KCal) F: 34(g)Kol: 67(g)Sz: 78(g) Zsir: 20(g)Cuk: 2(g)Só:3,65(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 57(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Tojásleves (Móra). Temesvári pulykatokány (Móra). Bulgur (Móra). Banán (Móra). E:3 084(Kj) 738(KCal) F: 29(g)Kol:195(g)Sz: 83(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:5,57(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Gulyásleves (Móra). Sajtos metélt (Móra). E:3 489(Kj) 835(KCal) F: 33(g)Kol:131(g)Sz: 27(g) Zsir: 88(g)Cuk: 0(g)Só:5,04(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 369(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,
Uzsonna Körözöttes teljes őrlésű kenyér lilahagy. Alma (Móra). E:1 314(Kj) 314(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 51(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 69(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Puding,poharas (Móra). Rétes (almás) (Móra). E:2 196(Kj) 525(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 91(g) Zsir: 22(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	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: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Diófélék,F	Vajkrémes (natúr)t.őrlésű kenyér (Móra). Uborka (Móra). E:1 142(Kj) 273(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: 21(mg) Allergén:Tej,Glutén,