

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2022.09.26 - 2022.10.02.

<i>Hétfő</i> 2022.09.26	<i>Kedd</i> 2022.09.27.	<i>Szerda</i> 2022.09.28.	<i>Csütörtök</i> 2022.09.29.	<i>Péntek</i> 2022.09.30.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (magyaros)törlesű kenyér (Mór) 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: 21(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Kakaó (Móra) Zsemle (Móra) E:1 293(Kj) 309(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) Uborka (Móra) E:1 338(Kj) 320(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(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: 300(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Kakaó (Móra) Kifli (Móra) E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,
Ebéd Tojásleves (Móra) Csikóstokány (Móra) Bulgur (Móra) Csemege uborka (Móra) E:2 650(Kj) 634(KCal) F: 25(g)Kol:207(g)Sz: 59(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:5,56(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 9(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) Csirkemelles carbonara penne tészta (Mór) Alma (Móra) E:3 069(Kj) 734(KCal) F: 43(g)Kol:100(g)Sz: 81(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:2,86(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 203(mg) Allergén:Kén-dioxid,Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,	Karalábleves (Móra) Rántott halfilé (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:2 603(Kj) 623(KCal) F: 33(g)Kol: 67(g)Sz: 82(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:5,14(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 25(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár, dioxid,	Grízgaluska leves (Móra) Paradicsomos káposzta főzelék (Móra) Sertéspörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) E:2 990(Kj) 715(KCal) F: 34(g)Kol: 95(g)Sz: 90(g) Zsir: 28(g)Cuk: 19(g)Só:4,82(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 23(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Gulyásleves (Móra) Szilvásgombóc (Móra) E:2 885(Kj) 690(KCal) F: 27(g)Kol: 46(g)Sz:109(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:4,04(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 4(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár, dioxid,
Uzsonna Tej poharas(Móra) Briós(Móra) E:1 361(Kj) 326(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsir: 9(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Májas törlesű kenyér (Móra) Paradicsom (Móra) E:1 270(Kj) 304(KCal) F: 12(g)Kol: 67(g)Sz: 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,	Joghurt gyümölcsös (Móra) Kifli, korpás(Móra) E:1 101(Kj) 263(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Szalámis barna zsemle margarinnal(Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 920(Kj) 459(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M Fehérpaprika (Móra) E:1 403(Kj) 336(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 40(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 141(mg) Allergén:Glutén,Tej,