

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.11.19 - 2018.11.25

<i>Hétfő</i> 2018.11.19	<i>Kedd</i> 2018.11.20	<i>Szerda</i> 2018.11.21	<i>Csütörtök</i> 2018.11.22	<i>Péntek</i> 2018.11.23
Tízórai Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes (natúr)t.órlésű kenyér (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 283(Kj) 307(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Kakaó (Móra) Tönkölyös-szezámós buci (Móra) E:1 306(Kj) 313(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 47(g) Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezámmag,Szójabab	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: 300(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Erdeigymölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes órlésű kenyér(M Uborka (Móra) E:1 888(Kj) 452(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: 141(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tejeskávé (Móra) Kifli(búzacsírás) Móra E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Földimogy
Ebéd Zöldborsókrém leves (Móra) Rakott bulguros karfiol (Móra) Múzli szelet (Móra) E:2 910(Kj) 696(KCal) F: 28(g)Kol: 33(g)Sz: 77(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:3,51(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 100(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Grízgaluska leves (Móra) Burgonya főzelék (Móra) Sült csirkecomb (Móra) Teljes órlésű kenyér(Móra) Alma (Móra) E:2 693(Kj) 644(KCal) F: 24(g)Kol: 58(g)Sz: 88(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:3,32(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 46(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) Lasagna (Móra) E:3 091(Kj) 739(KCal) F: 33(g)Kol: 99(g)Sz: 84(g) Zsir: 28(g)Cuk: 5(g)Só:3,20(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 208(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Karalábéleves (Móra) Rántott pulykamell (Móra) Tavaszi rizs (Móra) Vegyesvágott (Móra) E:3 003(Kj) 719(KCal) F: 29(g)Kol: 91(g)Sz: 86(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:4,59(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Legényfogóleves (Móra) Túrós gombóc (Móra) E:2 967(Kj) 710(KCal) F: 28(g)Kol: 24(g)Sz:109(g) Zsir: 17(g)Cuk: 8(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 24(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna 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,	Körözöttes t.ó.kenyér (Móra) Fehérpaprika (Móra) E:1 171(Kj) 280(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 73(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Sonkás szendvics (Móra) Retek (Móra) E:1 679(Kj) 402(KCal) F: 14(g)Kol: 9(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Tej poharas(Móra) Kockasajt (Móra) Barna magvas zsemle (Móra) E:1 415(Kj) 339(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 47(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 365(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Házi májasos t.ó.kenyér (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 687(Kj) 404(KCal) F: 11(g)Kol: 8(g)Sz: 65(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Glutén,