

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.12.03 - 2018.12.09

<i>Hétfő</i> 2018.12.03	<i>Kedd</i> 2018.12.04	<i>Szerda</i> 2018.12.05	<i>Csütörtök</i> 2018.12.06	<i>Péntek</i> 2018.12.07
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (zöldfűszeres) tórlésű kenyér Uborka (Móra) E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Kakaó (Móra) Kifli, szezámos (Móra) E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej (Móra) Fonott kalács (Móra) E:1 487(Kj) 356(KCal) F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 58(g) Zsír: 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) Zsír: 15(g)Cuk: 7(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 170(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,	Tejeskávé (Móra) Kifli(búzacsírás)Móra E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Földimogy
Ebéd Zöldbableves (tejfölös)(Móra) Tarhonyáshús (Móra) Cékla (Móra) E:2 678(Kj) 641(KCal) F: 27(g)Kol: 71(g)Sz: 72(g) Zsír: 25(g)Cuk: 0(g)Só:4,06(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 15(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Karalábéleves (Móra) Csirkemáj rizotto (Móra) Alma (Móra) E:3 154(Kj) 754(KCal) F: 39(g)Kol: 62(g)Sz: 92(g) Zsír: 24(g)Cuk: 0(g)Só:2,84(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 207(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldséges árpagögyveles(Móra) Rántott csirkemell (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Savanyúkáposzta (Móra) E:2 540(Kj) 608(KCal) F: 38(g)Kol:103(g)Sz: 73(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:3,84(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 60(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,	Tarhonyaleves(Móra) Paradicsomos káposzta főzelék (Móra) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Alma (Móra) E:3 328(Kj) 796(KCal) F: 35(g)Kol: 43(g)Sz:101(g) Zsír: 26(g)Cuk: 19(g)Só:5,03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 19(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Babgulyás (Móra) Tejespite eperlekvárral(Móra) E:2 699(Kj) 646(KCal) F: 29(g)Kol:134(g)Sz: 97(g) Zsír: 13(g)Cuk: 13(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 156(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna Tej poharas(Móra) Kifli, korpás(Móra) Zott monte tejszelet (Móra) E:1 769(Kj) 423(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 53(g) Zsír: 16(g)Cuk: 8(g)Só:0,45(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,	Sonkás szendvics (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 573(Kj) 376(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 39(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(Móra) Fehérpaprika (Móra) E:1 781(Kj) 426(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 40(g) Zsír: 22(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 141(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Tönkölyös szilvás papucs (Móra) E:1 062(Kj) 254(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 12(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Diófélék,F	Körözöttes teljes őrlésű kenyér lilahagy Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 581(Kj) 378(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 66(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 69(mg) Allergén:Tej,Glutén,