

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.12.17 - 2018.12.23

<i>Hétfő</i> 2018.12.17	<i>Kedd</i> 2018.12.18	<i>Szerda</i> 2018.12.19	<i>Csütörtök</i> 2018.12.20	<i>Péntek</i> 2018.12.21
Tízórai Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes (magyaros)t.örlésű kenyér (Mór) 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) 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: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	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,	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M) E:1 497(Kj) 358(KCal) F: 12(g)Kol: 21(g)Sz: 46(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 141(mg) Allergén:Tej,	 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:
Ebéd Paradicsom leves (Móra) Rakott bulguros kelkáposzta (Móra) Mandarin (Móra) E:2 747(Kj) 657(KCal) F: 26(g)Kol: 34(g)Sz: 86(g) Zsir: 21(g)Cuk: 16(g)Só:2,36(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 160(mg) Allergén:Tojás,Tej,Zeller,Glutén,Szójába	Lebbencsleves(Móra) Zöldborsó főzelék (Móra) Sertésfasírt (Móra) E:2 832(Kj) 677(KCal) F: 33(g)Kol:101(g)Sz: 78(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:4,16(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 175(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zellerkrém leves (Móra) Nógrádi búboshús (Móra) Burgonyapüré(Móra) Savanyúkáposzta (Móra) E:2 891(Kj) 692(KCal) F: 49(g)Kol:196(g)Sz: 66(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,02(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 202(mg) Allergén:Tojás,Tej,Zeller,Glutén,Szójába	Zöldségleves (Móra) Bakonyi pulykaragu (Móra) Penne tészta (Móra) Narancs (Móra) E:2 878(Kj) 688(KCal) F: 31(g)Kol: 60(g)Sz: 70(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:3,98(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 55(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:
Uzsonna Joghurt (gyümölcsös) Móra Kifli(búzacsírás)Móra E:1 111(Kj) 266(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Földimogy	Szalámis t.ő.kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 481(Kj) 354(KCal) F: 12(g)Kol: 30(g)Sz: 39(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 21(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	Körözöttes teljes örlésű kenyér lilahagy Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 581(Kj) 378(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 66(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 69(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Kockasajt (Móra) Tönkölyös-szezámós buci (Móra) Sárgarépa (Móra) E: 908(Kj) 217(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 125(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezámag,Szójába	 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: