

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2019.01.07 - 2019.01.13

<i>Hétfő</i> 2019.01.07	<i>Kedd</i> 2019.01.08	<i>Szerda</i> 2019.01.09	<i>Csütörtök</i> 2019.01.10	<i>Péntek</i> 2019.01.11
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (natúr)t.órlésű kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 278(Kj) 306(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Kakaó (Móra) Kifli(búzacsírás)Móra E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 170(mg) Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Földimogy	Tej (Móra) Gabonapehely (Móra) E:1 610(Kj) 385(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 54(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 300(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 388(Kj) 332(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 47(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Tejeskávé (Móra) Kifli, korpás(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 Tárkonyos burgonya leves (Móra) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) E:2 725(Kj) 652(KCal) F: 22(g)Kol: 30(g)Sz: 81(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:5,57(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 13(mg) Allergén:Tojás,Tej,Zeller,Glutén,Szójaba	Zöldborsó leves (Móra) Tejszínes gombás sertésragu (Móra) Penne tészta (Móra) Alma (Móra) E:3 127(Kj) 748(KCal) F: 33(g)Kol: 68(g)Sz: 84(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:5,48(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 113(mg) Allergén:Tojás,Tej,Zeller,Glutén,Szójaba	Gyümölcsleves (Móra) Sokmagos rántott halfilé (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:2 941(Kj) 704(KCal) F: 34(g)Kol: 69(g)Sz: 95(g) Zsir: 20(g)Cuk: 21(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 115(mg) Allergén:Tojás,Tej,Zeller,Glutén,Szójaba	Lebbencsleves(Móra) Zöldbab főzelék (Móra) Pulykafasírt (Móra) Teljes órlésű kenyér(Móra) Mandarin (Móra) E:3 014(Kj) 721(KCal) F: 28(g)Kol: 76(g)Sz: 95(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:5,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 42(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Frankfurti leves (Móra) Meggyes piskóta (Móra) E:2 285(Kj) 547(KCal) F: 17(g)Kol:121(g)Sz: 60(g) Zsir: 25(g)Cuk: 13(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 97(mg) Allergén:Tojás,Tej,Zeller,Glutén,Szójaba
Uzsonna Tej poharas(Móra) Rétes (túrós) (Móra) E:2 624(Kj) 628(KCal) F: 24(g)Kol: 20(g)Sz: 58(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 73(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Körözöttes t.ó.kenyér (Móra) Retek (Móra) E:1 255(Kj) 300(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Margarinos sajtos teljes órlésű kenyér(Móra) Uborka (Móra) E:1 376(Kj) 329(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 39(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 141(mg) Allergén:Tej,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Barna magvas zsemle (Móra) E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Májas t.órlésű kenyér (Móra) Karalábé (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 710(Kj) 409(KCal) F: 12(g)Kol: 67(g)Sz: 67(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 38(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,