

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2019.01.14 - 2019.01.20

<i>Hétfő</i> 2019.01.14	<i>Kedd</i> 2019.01.15	<i>Szerda</i> 2019.01.16	<i>Csütörtök</i> 2019.01.17	<i>Péntek</i> 2019.01.18
Tízórai Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes (magyaros)t.örlesű kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 277(Kj) 305(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) Kifli, olasz (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,	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,	Erdeigymölcsös 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) Tönkölyös-szezámós buci (Móra) E:1 306(Kj) 312(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,Szezám,Glutén,Szójabab
Ebéd Zöldségleves (Móra) Lasagna (Móra) E:2 909(Kj) 696(KCal) F: 33(g)Kol:106(g)Sz: 78(g) Zsir: 27(g)Cuk: 5(g)Só:2,79(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 264(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Brokkolikrém leves (Móra) Rizseshús (Móra) Cékla (Móra) Alma (Móra) E:2 854(Kj) 683(KCal) F: 26(g)Kol: 46(g)Sz: 95(g) Zsir: 21(g)Cuk: 4(g)Só:4,10(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 101(mg) Allergén:Tojás,Tej,Zeller,Glutén,Szójabab	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) Sertésszelet pirított cs.májjal (Móra) Főtt burgonya (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) E:2 665(Kj) 638(KCal) F: 34(g)Kol: 57(g)Sz: 72(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:4,82(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 32(mg) Allergén:Tojás,Tej,Zeller,Glutén,Szójabab	Tarhonyaleves(Móra) Töközelék (Móra) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) Mandarin (Móra) E:2 479(Kj) 593(KCal) F: 20(g)Kol: 15(g)Sz: 84(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:5,02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 42(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) Ízes-grízes tészta(Móra) E:3 099(Kj) 741(KCal) F: 19(g)Kol: 49(g)Sz: 72(g) Zsir: 61(g)Cuk: 12(g)Só:3,55(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg) Allergén:Tojás,Tej,Zeller,Glutén,Szójabab
Uzsonna Kockasajt (Móra) Kifli(búzacsírás)Móra Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 376(Kj) 329(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,28(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 125(mg) Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Földimogy	Szalámis t.ő.kenyér (Móra) Retek (Móra) E:1 593(Kj) 381(KCal) F: 14(g)Kol: 30(g)Sz: 43(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 21(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(Móra) Sárgarépa (Móra) E:1 361(Kj) 326(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 41(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 141(mg) Allergén:Tej,	Tej poharas(Móra) Szezámós-sajtosrúd (Móra) E:2 421(Kj) 579(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Házi húskrémes szendvics(Móra) Banán (Móra) E:1 610(Kj) 385(KCal) F: 12(g)Kol: 10(g)Sz: 63(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 29(mg) Allergén:Tej,Tojás,Mustár,Glutén,