

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2019.02.11 - 2019.02.17

<i>Hétfő</i> 2019.02.11	<i>Kedd</i> 2019.02.12	<i>Szerda</i> 2019.02.13	<i>Csütörtök</i> 2019.02.14	<i>Péntek</i> 2019.02.15
Tízórai Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes (magyaros) t.örlesű kenyér (Mór) 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, korpás(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) Kakaós kifli (Móra) E:1 585(Kj) 379(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 57(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 300(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Erdeigymölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M Retek (Móra) E:1 623(Kj) 388(KCal) F: 15(g)Kol: 21(g)Sz: 51(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 5(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 Zöldborsó leves (Móra) Milánói spagetti (Móra) Müzli szelet (Móra) E:2 994(Kj) 716(KCal) F: 29(g)Kol: 64(g)Sz:100(g) Zsir: 20(g)Cuk: 9(g)Só:2,84(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 58(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Csirkemájgombóclevés (Móra) Tejfölös csirkeragu (Móra) Rizs köret (Móra) Narancs (Móra) E:3 010(Kj) 720(KCal) F: 26(g)Kol: 59(g)Sz: 87(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:5,62(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 17(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldséges árpagyögleves(Móra) Gyümölcs mártás (Móra) Sült sertéshús (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) E:2 686(Kj) 643(KCal) F: 27(g)Kol: 48(g)Sz: 96(g) Zsir: 16(g)Cuk: 24(g)Só:3,58(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 81(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,	Karfiolkrem leves (Móra) Rántott pulykamell (Móra) Burgonyapüré(Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:2 917(Kj) 698(KCal) F: 29(g)Kol: 92(g)Sz: 86(g) Zsir: 25(g)Cuk: 14(g)Só:5,69(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 53(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Babgulyás (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) Tejbeköles (Móra) E:3 327(Kj) 796(KCal) F: 39(g)Kol: 74(g)Sz:118(g) Zsir: 16(g)Cuk: 17(g)Só:2,49(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 411(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna Tej poharas(Móra) 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,	Margarinos teljes örlésű kenyér(Móra) Sárgarépa (Móra) Túró rudi (Móra) E:1 545(Kj) 370(KCal) F: 12(g)Kol: 40(g)Sz: 51(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Sonkás-margarinos rozsos zsemle(Móra) Jégsaprettek (Móra) E:1 082(Kj) 259(KCal) F: 11(g)Kol: 9(g)Sz: 35(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Tönkölyös-szezámós buci (Móra) E:1 105(Kj) 264(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezám,Tej,Szójabab,	Rétes (meggyes) (Móra) E:1 331(Kj) 318(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 15(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,