

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2019.02.18 - 2019.02.24

<i>Hétfő</i> 2019.02.18	<i>Kedd</i> 2019.02.19	<i>Szerda</i> 2019.02.20	<i>Csütörtök</i> 2019.02.21	<i>Péntek</i> 2019.02.22
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (natúr)t.órlésű kenyér (Móra) 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) Kifli, szezámos (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,	 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:	 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 Tárkonyos burgonya leves (Móra) Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc (Móra) Teljes órlésű kenyér(Móra) Mandarin (Móra) E: 3 040(Kj) 727(KCal) F: 27(g)Kol: 114(g)Sz: 110(g) Zsir: 18(g)Cuk: 24(g)Só: 4,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 33(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,	Zöldbab leves (tejfölös)(Móra) Tarhonyás hús (Móra) Cékla (Móra) E: 2 678(Kj) 641(KCal) F: 27(g)Kol: 71(g)Sz: 72(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só: 4,06(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 15(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,	Zöldség leves (Móra) Burgonya főzelék (Móra) Panírozott halrudak (Móra) E: 2 324(Kj) 556(KCal) F: 19(g)Kol: 1(g)Sz: 58(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só: 3,95(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 34(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:	 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 Tej poharas(Móra) Túrós batyu (Móra) E: 1 919(Kj) 459(KCal) F: 18(g)Kol: 20(g)Sz: 66(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só: 0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás,	Körözöttes t.ó.kenyér (Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E: 1 591(Kj) 381(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 66(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 73(mg) Allergén: Tej, Glutén,	Margarinos sajtos teljes órlésű kenyér(Móra) Retek (Móra) Múzli szelet (Móra) E: 1 803(Kj) 431(KCal) F: 16(g)Kol: 21(g)Sz: 56(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só: 1,04(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 141(mg) Allergén: Tej, Glutén, Földimogyoró, Diófé	 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:	 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: