

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2019.02.25 - 2019.03.03

<i>Hétfő</i> 2019.02.25	<i>Kedd</i> 2019.02.26	<i>Szerda</i> 2019.02.27	<i>Csütörtök</i> 2019.02.28	<i>Péntek</i> 2019.03.01
Tízórai Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes (magyaros) t.örlésű 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, 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) Kakaós kalács (Móra) E: 1 384(Kj) 331(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 45(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só: 0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 300(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás,	Erdeigymölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(Móra) 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) 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, Szójabab,
Ebéd Csontleves (Móra) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) Narancs (Móra) E: 2 706(Kj) 647(KCal) F: 26(g)Kol: 48(g)Sz: 84(g) Zsir: 27(g)Cuk: 2(g)Só: 5,04(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 4(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Karfiollevés tejfölös (Móra) Rántott csirkemell (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Vitamin saláta öntettel (Móra) E: 2 712(Kj) 649(KCal) F: 40(g)Kol: 105(g)Sz: 69(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só: 4,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 77(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,	Gyümölcsleves (Móra) Budapest tokány (Móra) Bulgur (Móra) E: 3 024(Kj) 723(KCal) F: 27(g)Kol: 50(g)Sz: 96(g) Zsir: 24(g)Cuk: 20(g)Só: 2,32(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 74(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,	Lebbencsleves (Móra) Zöldbab főzelék (Móra) Pulykafasírt (Móra) Teljes örlésű kenyér (Móra) Alma (Móra) E: 3 041(Kj) 727(KCal) F: 29(g)Kol: 76(g)Sz: 96(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só: 5,08(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 42(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Bakonyi betyárleves (Móra) Sajtos metélt (Móra) E: 3 131(Kj) 749(KCal) F: 28(g)Kol: 109(g)Sz: 18(g) Zsir: 86(g)Cuk: 1(g)Só: 4,39(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 458(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,
Uzsonna 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,	Vajas-mézes kenyér (Móra) Alma (Móra) E: 1 989(Kj) 476(KCal) F: 6(g)Kol: 46(g)Sz: 72(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 0,63(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 5(mg) Allergén: Tej, Glutén,	Házi húskrémes szendvics (Móra) Uborka (Móra) E: 1 183(Kj) 283(KCal) F: 11(g)Kol: 10(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 1,28(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 29(mg) Allergén: Tej, Tojás, Mustár, Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Rétes (almás) (Móra) E: 1 720(Kj) 411(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só: 0,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás,	Sonkás szendvics (Móra) Sárgarépa (Móra) E: 1 233(Kj) 295(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 41(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 1,16(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(mg) Allergén: Tej, Szójabab, Glutén,