

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2019.03.04 - 2019.03.10

<i>Hétfő</i> 2019.03.04	<i>Kedd</i> 2019.03.05	<i>Szerda</i> 2019.03.06	<i>Csütörtök</i> 2019.03.07	<i>Péntek</i> 2019.03.08
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Magvas sajtkrémes t.ő. kenyér (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 326(Kj) 317(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 101(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Kakaó (Móra) Zsemle (Móra) E:1 293(Kj) 309(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,	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) Retek (Móra) E:1 494(Kj) 357(KCal) F: 14(g)Kol: 9(g)Sz: 51(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Tejeskávé (Móra) Briós (Móra) E:1 431(Kj) 342(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,
Ebéd Brokkolikrém leves (Móra) Rizseshús (Móra) Vegyesvágott (Móra) Müzli szelet (Móra) E:2 875(Kj) 688(KCal) F: 27(g)Kol: 46(g)Sz: 90(g) Zsir: 22(g)Cuk: 4(g)Só:4,10(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 101(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Karalábéleves (Móra) Csirkemelles carbonara penne tészta (Móra) Alma (Móra) E:2 884(Kj) 690(KCal) F: 43(g)Kol:101(g)Sz: 79(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,36(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 202(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Fejttettableves (Móra) Tejespité eperlekvárral(Móra) Narancs (Móra) E:2 816(Kj) 674(KCal) F: 20(g)Kol:125(g)Sz:113(g) Zsir: 13(g)Cuk: 16(g)Só:2,54(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 160(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Paradicsom leves (Móra) Szezámós-rántott halfilé (Móra) Burgonyapüré(Móra) Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra) E:2 682(Kj) 642(KCal) F: 33(g)Kol: 69(g)Sz: 91(g) Zsir: 16(g)Cuk: 19(g)Só:3,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Tarhonyaleves(Móra) Lencsefőzelék (Móra) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) E:3 378(Kj) 808(KCal) F: 46(g)Kol: 43(g)Sz: 90(g) Zsir: 27(g)Cuk: 5(g)Só:5,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 71(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna Tej poharas(Móra) Sajtos croassant nagy (Móra) E:2 633(Kj) 630(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 54(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Szalámis t.ő.kenyér (Móra) Uborka (Móra) Túró rudi (Móra) E:1 927(Kj) 461(KCal) F: 17(g)Kol: 70(g)Sz: 48(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 21(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	Házi májasos t.ő.kenyér (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 527(Kj) 365(KCal) F: 11(g)Kol: 8(g)Sz: 65(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Krémtúró(Móra) Kifli (Móra) E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Kockasajt (Móra) Kifli(búzacsírás)Móra Banán (Móra) E:1 355(Kj) 324(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,28(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 235(mg) Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Földimogy