

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2019.03.18 - 2019.03.24

<i>Hétfő</i> 2019.03.18	<i>Kedd</i> 2019.03.19	<i>Szerda</i> 2019.03.20	<i>Csütörtök</i> 2019.03.21	<i>Péntek</i> 2019.03.22
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) 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,	Tej (Móra) Kakaós kalács (Móra) E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 56(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 300(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes órlésű kenyér(M Uborka (Móra) E:1 511(Kj) 361(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 47(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 Zöldségleves (Móra) Lasagna (Móra) E:2 864(Kj) 685(KCal) F: 33(g)Kol:106(g)Sz: 79(g) Zsir: 26(g)Cuk: 5(g)Só:2,72(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 264(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Rizsleves (Móra) Burgonya főzelék (Móra) Csibefasírt (Móra) Narancs (Móra) E:2 475(Kj) 592(KCal) F: 27(g)Kol: 80(g)Sz: 71(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:3,75(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Tojásleves (Móra) Csöbentsült halfilé (Móra) Bulgur (Móra) Csemege uborka (Móra) E:3 193(Kj) 764(KCal) F: 40(g)Kol:223(g)Sz: 66(g) Zsir: 38(g)Cuk: 1(g)Só:4,60(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 153(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) Tejfölös pulykaragu (Móra) Penne tészta (Móra) Alma (Móra) E:3 179(Kj) 761(KCal) F: 35(g)Kol: 65(g)Sz: 72(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:4,37(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 28(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Gulyásleves (Móra) Teljes órlésű kenyér(Móra) Almás pite (Móra) E:2 638(Kj) 631(KCal) F: 28(g)Kol:134(g)Sz: 87(g) Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só:2,99(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 84(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna Tej poharas(Móra) Tönkölyös szilvás papucs (Móra) E:1 193(Kj) 285(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 41(g) Zsir: 15(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Diófélék,F	Körözöttos teljes órlésű kenyér lilahagy Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 581(Kj) 378(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 66(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 69(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Sonkás szendvics (Móra) Retek (Móra) E:1 359(Kj) 325(KCal) F: 14(g)Kol: 9(g)Sz: 43(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Szójabab,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,	Szalámis barna zsemle margarinnal(Móra) Banán (Móra) E:1 552(Kj) 371(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 59(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 110(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,