

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2019.03.25 - 2019.03.31

<i>Hétfő</i> 2019.03.25	<i>Kedd</i> 2019.03.26	<i>Szerda</i> 2019.03.27	<i>Csütörtök</i> 2019.03.28	<i>Péntek</i> 2019.03.29
Tízórai Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes (magyaros)törlesű 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) Szezám-sajtosrúd (Móra) E:2 491(Kj) 596(KCal) F: 15(g)Kol: 25(g)Sz: 59(g) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	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,	Erdeigymölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) Uborka (Móra) E:1 382(Kj) 331(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 47(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Tejeskávé (Móra) Kifli, korpás(Móra) E:1 302(Kj) 311(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,
Ebéd Tárkonyos burgonya leves (Móra) Bakonyi sertésragu (Móra) Rizs köret (Móra) E:2 946(Kj) 705(KCal) F: 25(g)Kol: 42(g)Sz: 76(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:4,40(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 121(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Lebbencsleves(Móra) Paradicsomos káposzta főzelék (Móra) Sertéspörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Alma (Móra) E:3 052(Kj) 730(KCal) F: 29(g)Kol: 48(g)Sz: 99(g) Zsir: 23(g)Cuk: 19(g)Só:5,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Csontleves (Móra) Vadas mártás sertéshússal (Móra) Tészta köret (Móra) Múzli szelet (Móra) E:2 985(Kj) 714(KCal) F: 31(g)Kol: 88(g)Sz: 86(g) Zsir: 32(g)Cuk: 5(g)Só:5,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 12(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Karfiolleves tejfölös (Móra) Rántott pulykamell (Móra) Burgonyapüré(Móra) Káposzta saláta (Móra) E:2 804(Kj) 671(KCal) F: 29(g)Kol: 91(g)Sz: 84(g) Zsir: 22(g)Cuk: 8(g)Só:5,55(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 44(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Legényfogóleves (Móra) Ízes-grízes tészta(Móra) Narancs (Móra) E:3 369(Kj) 806(KCal) F: 20(g)Kol: 51(g)Sz: 86(g) Zsir: 60(g)Cuk: 12(g)Só:3,55(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 24(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,
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,	Kockasajt (Móra) Tönkölyös-szezám buci (Móra) Sárgarépa (Móra) E: 908(Kj) 217(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 125(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezám,Glutén,Szójabab	Májas törlesű kenyér (Móra) Retek (Móra) Túró rudi (Móra) E:1 755(Kj) 420(KCal) F: 18(g)Kol:107(g)Sz: 52(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Barna magvas zsemle (Móra) E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(Móra) Karalábé (Móra) E:1 427(Kj) 341(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 41(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 158(mg) Allergén:Tej,Glutén,