

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2019.04.01 - 2019.04.07

<i>Hétfő</i> 2019.04.01	<i>Kedd</i> 2019.04.02	<i>Szerda</i> 2019.04.03	<i>Csütörtök</i> 2019.04.04	<i>Péntek</i> 2019.04.05
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Magvas sajtkrémes t.ő.kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 206(Kj) 289(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 98(mg) Allergén:Glutén,Tej,	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 őrlésű kenyér(M) Jégcsapretek (Móra) E:1 517(Kj) 363(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 Paradicsom leves (Móra) Rakott bulguros karfiol (Móra) Müzli szelet (Móra) E:2 740(Kj) 655(KCal) F: 23(g)Kol: 34(g)Sz: 84(g) Zsir: 24(g)Cuk: 16(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 46(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Tojásleves (Móra) Mexikói csirkeragu (Móra) Penne tészta (Móra) Narancs (Móra) E:2 893(Kj) 692(KCal) F: 39(g)Kol:229(g)Sz: 67(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:4,27(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Karalábéleves (Móra) Sokmagos rántott halfilé (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:2 599(Kj) 622(KCal) F: 35(g)Kol: 67(g)Sz: 69(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 79(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Tarhonyaleves(Móra) Zöldborsó főzelék (Móra) Pulykafasírt (Móra) Alma (Móra) E:2 913(Kj) 697(KCal) F: 32(g)Kol: 86(g)Sz: 89(g) Zsir: 22(g)Cuk: 8(g)Só:4,66(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 175(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Frankfurti leves (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Tejberizs (Móra) E:3 002(Kj) 718(KCal) F: 26(g)Kol: 62(g)Sz:102(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:2,27(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 347(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,
Uzsonna Tej poharas(Móra) Sajtos croissant 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,	Házi húskrémes szendvics(Móra) Retek (Móra) E:1 295(Kj) 310(KCal) F: 13(g)Kol: 10(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 29(mg) Allergén:Tej,Tojás,Mustár,Glutén,	Sonkás szendvics (Móra) Banán (Móra) E:1 674(Kj) 400(KCal) F: 13(g)Kol: 9(g)Sz: 62(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 131(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Krémtúró(Móra) Kifli, szezámos (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) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 573(Kj) 376(KCal) F: 8(g)Kol: 15(g)Sz: 60(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,