

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2019.04.15 - 2019.04.21

<i>Hétfő</i> 2019.04.15	<i>Kedd</i> 2019.04.16	<i>Szerda</i> 2019.04.17	<i>Csütörtök</i> 2019.04.18	<i>Péntek</i> 2019.04.19
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (magyaros)t.örlesű kenyér (Mór) 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(búzacsírás)Móra E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Földimogy	 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:
Ebéd Zöldséges árpagyögleves(Móra) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) E:2 441(Kj) 584(KCal) F: 21(g)Kol: 30(g)Sz: 70(g) Zsir: 22(g)Cuk: 2(g)Só:4,85(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,	Brokkolikrém leves (Móra) Rántott s,karaj (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:2 909(Kj) 696(KCal) F: 29(g)Kol:111(g)Sz: 82(g) Zsir: 26(g)Cuk: 14(g)Só:4,98(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 111(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) Kelkáposzta főzelék (Móra) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) Narancs (Móra) E:2 622(Kj) 627(KCal) F: 34(g)Kol: 33(g)Sz: 75(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:5,49(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 106(mg) Allergén:Tej,Mustár,Zeller,Glutén,Tojás,	 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:
Uzsonna Tej poharas(Móra) Tönkölyös szilvás papucs (Móra) Banán (Móra) E:1 634(Kj) 391(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 65(g) Zsir: 15(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 350(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Diófélék,F	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M) Zöldhagyma (Móra) E:1 417(Kj) 339(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: 141(mg) Allergén:Tej,Glutén,	 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: