

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2019.04.22 - 2019.04.28

<i>Hétfő</i> 2019.04.22	<i>Kedd</i> 2019.04.23	<i>Szerda</i> 2019.04.24	<i>Csütörtök</i> 2019.04.25	<i>Péntek</i> 2019.04.26
Tízórai 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:	Tej (Móra) Kakaós kifli (Móra) E:1 585(Kj) 379(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 57(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 300(mg) Allergén:Tej,Glutén,	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) Sajtosrúd (Móra) E:2 491(Kj) 596(KCal) F: 15(g)Kol: 25(g)Sz: 59(g) Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,
Ebéd 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:	Karfiollevés tejfölös (Móra) Tarhonyáshús (Móra) Cékla (Móra) E:2 595(Kj) 621(KCal) F: 27(g)Kol: 72(g)Sz: 71(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,57(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 15(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Grízgaluska leves (Móra) Óvári csirkemellfilé (Móra) Burgonyapüré(Móra) Csemege uborka (Móra) E:2 791(Kj) 668(KCal) F: 53(g)Kol:126(g)Sz: 52(g) Zsir: 32(g)Cuk: 0(g)Só:4,21(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 320(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Lebbencsleves(Móra) Zöldbab főzelék (Móra) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Alma (Móra) E:3 219(Kj) 770(KCal) F: 38(g)Kol: 43(g)Sz: 86(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:5,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 42(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Babgulyás (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Tejbedara (Móra) E:3 133(Kj) 750(KCal) F: 38(g)Kol: 74(g)Sz:110(g) Zsir: 16(g)Cuk: 18(g)Só:2,49(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 411(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna 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:	Májas tőrlésű kenyér (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 203(Kj) 288(KCal) F: 11(g)Kol: 67(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,	Krémtúrós(Móra) Kifli, korpás(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) Barna magvas zsemle (Móra) Retek (Móra) E:1 021(Kj) 244(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 125(mg) Allergén:Tej,Glutén,