

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2019.04.29 - 2019.05.05

<i>Hétfő</i> 2019.04.29	<i>Kedd</i> 2019.04.30	<i>Szerda</i> 2019.05.01	<i>Csütörtök</i> 2019.05.02	<i>Péntek</i> 2019.05.03
Tízórai Csipkebogyó 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,	 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:	Erdeigymölcsös 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:1,16(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(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 Burgonyaleves,magyaros (Móra) Tejszínes gombás sertésragu (Móra) Penne tészta (Móra) E:2 708(Kj) 648(KCal) F: 27(g)Kol: 66(g)Sz: 70(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:4,97(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 53(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Gyümölcsleves (Móra) Rántott csirkemell (Móra) Rizi-bizi (Móra) Vegyesvágott (Móra) E:3 469(Kj) 830(KCal) F: 42(g)Kol:107(g)Sz:121(g) Zsir: 17(g)Cuk: 20(g)Só:3,05(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 77(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:	Zöldségleves (Móra) Burgonya főzelék (Móra) Panírozott halrudak (Móra) Alma (Móra) E:2 519(Kj) 603(KCal) F: 20(g)Kol: 1(g)Sz: 69(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:3,95(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 34(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) Baracklekváros gombóc (Móra) E:3 188(Kj) 763(KCal) F: 28(g)Kol: 22(g)Sz:119(g) Zsir: 17(g)Cuk: 5(g)Só:3,05(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 32(mg) Allergén:Tej,Mustár,Zeller,Glutén,Tojás,
Uzsonna Tej poharas(Móra) Sajtos croassant 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,	Körözöttes t.ó.kenyér (Móra) Zöldhagyma (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 647(Kj) 394(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 69(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 73(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:	Puding,poharas (Móra) Kifli, korpás(Móra) E:1 577(Kj) 377(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 85(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Szalámis barna zsemle margarinnal(Móra) Retek (Móra) E:1 237(Kj) 296(KCal) F: 10(g)Kol: 15(g)Sz: 39(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,