

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2019.05.06 - 2019.05.12

<i>Hétfő</i> 2019.05.06	<i>Kedd</i> 2019.05.07	<i>Szerda</i> 2019.05.08	<i>Csütörtök</i> 2019.05.09	<i>Péntek</i> 2019.05.10
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (magyaros)törlesű kenyér (Mór Uborka (Móra) E:1 277(Kj) 305(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) Túrós batyu (Móra) E:1 989(Kj) 476(KCal) F: 19(g)Kol: 25(g)Sz: 75(g) Zsir: 18(g)Cuk: 12(g)Só:0,15(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,	Csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 388(Kj) 332(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 Zöldbableves (tejfölös)(Móra) Hentestokány (Móra) Rizs köret (Móra) E:2 951(Kj) 706(KCal) F: 27(g)Kol: 49(g)Sz: 80(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:4,98(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 15(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Csontleves (Móra) Zöldborsó főzelék (Móra) Csibefasírt (Móra) Alma (Móra) E:2 706(Kj) 647(KCal) F: 41(g)Kol:104(g)Sz: 80(g) Zsir: 22(g)Cuk: 8(g)Só:4,55(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 189(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Tárkonyos burgonya leves (Móra) Zabpehelyes paradicsomos húsgombóc (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Banán (Móra) E:3 197(Kj) 765(KCal) F: 27(g)Kol:114(g)Sz:119(g) Zsir: 18(g)Cuk: 24(g)Só:4,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 143(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Zellerkrém leves (Móra) Rántott pulykamell (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:2 906(Kj) 695(KCal) F: 27(g)Kol: 92(g)Sz: 83(g) Zsir: 27(g)Cuk: 11(g)Só:5,15(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 31(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Bakonyi betyárleves (Móra) Sajtos metélt (Móra) E:3 131(Kj) 749(KCal) F: 28(g)Kol:109(g)Sz: 18(g) Zsir: 86(g)Cuk: 1(g)Só:4,39(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 458(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,
Uzsonna Tej poharas(Móra) Kifli (Móra) Túrós rudi (Móra) E:1 678(Kj) 401(KCal) F: 17(g)Kol: 60(g)Sz: 52(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Szalámis t.ő.kenyér (Móra) Retek (Móra) E:1 593(Kj) 381(KCal) F: 14(g)Kol: 30(g)Sz: 43(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 21(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	Kockasajt (Móra) Kifli(búzacsírá)Móra Zöldhagyma (Móra) E: 970(Kj) 232(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,28(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 125(mg) Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Földimogy	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,	Magvas sajtkrémes t.ő. kenyér (Móra) Uborka (Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 647(Kj) 394(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 65(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 101(mg) Allergén:Glutén,Tej,