

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2019.05.13 - 2019.05.19

<i>Hétfő</i> 2019.05.13	<i>Kedd</i> 2019.05.14	<i>Szerda</i> 2019.05.15	<i>Csütörtök</i> 2019.05.16	<i>Péntek</i> 2019.05.17
Tízórai Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes (natúr)t.órlésű kenyér (Móra) 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) 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	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,	Erdeigümölcsös tea (Móra) Melegszendvics (Móra) E:1 689(Kj) 404(KCal) F: 15(g)Kol: 52(g)Sz: 52(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 170(mg) Allergén:Glutén,	Tejeskávé (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,
Ebéd Zöldséges árpagyögye leves(Móra) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) E:2 591(Kj) 620(KCal) F: 22(g)Kol: 30(g)Sz: 78(g) Zsir: 22(g)Cuk: 2(g)Só:4,86(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,	Tarhonyaleves(Móra) Gyümölcs mártás (Móra) Sült sertéshús (Móra) Teljes órlésű kenyér(Móra) E:2 768(Kj) 662(KCal) F: 26(g)Kol: 53(g)Sz: 97(g) Zsir: 17(g)Cuk: 25(g)Só:3,79(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 75(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldborsó leves (Móra) Halpaprikás (Móra) Penne tészta (Móra) Narancs (Móra) E:2 917(Kj) 698(KCal) F: 36(g)Kol: 40(g)Sz: 78(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,34(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 52(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Brokkolikrém leves (Móra) Mexikói pulykatokány (Móra) Bulgur (Móra) Alma (Móra) E:3 202(Kj) 766(KCal) F: 32(g)Kol: 36(g)Sz: 80(g) Zsir: 34(g)Cuk: 4(g)Só:5,63(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 101(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Gulyásleves (Móra) Teljes órlésű kenyér(Móra) Tejespite eperlekvárral(Móra) E:3 139(Kj) 751(KCal) F: 32(g)Kol:171(g)Sz:120(g) Zsir: 13(g)Cuk: 16(g)Só:2,99(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 175(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna Tej poharas(Móra) Rétes (túrós) (Móra) E:2 624(Kj) 628(KCal) F: 24(g)Kol: 20(g)Sz: 58(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Szalámis barna zsemle margarinnal(Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 132(Kj) 271(KCal) F: 8(g)Kol: 15(g)Sz: 35(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,	Margarinos sajtos teljes órlésű kenyér(Móra) 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,	Krémtúrós(Móra) Kifli (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,	Sonkás szendvics (Móra) Retek (Móra) E:1 359(Kj) 325(KCal) F: 14(g)Kol: 9(g)Sz: 43(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,