

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2019.05.20 - 2019.05.26

<i>Hétfő</i> 2019.05.20	<i>Kedd</i> 2019.05.21	<i>Szerda</i> 2019.05.22	<i>Csütörtök</i> 2019.05.23	<i>Péntek</i> 2019.05.24
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (magyaros)törlesű 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, olasz (Móra) E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,	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(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 Paradicsom leves (Móra) Rakott bulguros zöldbab (Móra) Múzli szelet (Móra) E:2 920(Kj) 698(KCal) F: 27(g)Kol: 42(g)Sz: 88(g) Zsir: 25(g)Cuk: 16(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 46(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldségleves (Móra) Sokmagvas rántott csirkemell (Móra) Burgonyapüré(Móra) Káposzta saláta (Móra) E:2 584(Kj) 618(KCal) F: 39(g)Kol:104(g)Sz: 75(g) Zsir: 17(g)Cuk: 8(g)Só:5,04(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 44(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Karfiolkrem leves (Móra) Budapest tokány (Móra) Rizs köret (Móra) Narancs (Móra) E:3 131(Kj) 749(KCal) F: 28(g)Kol: 47(g)Sz: 84(g) Zsir: 31(g)Cuk: 4(g)Só:4,40(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 44(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Lebbencsleves(Móra) Finomfőzelék (Móra) Bundás mackó(Móra) Alma (Móra) E:2 928(Kj) 701(KCal) F: 25(g)Kol: 17(g)Sz: 89(g) Zsir: 26(g)Cuk: 12(g)Só:4,45(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 150(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) Mákos metélt (Móra) E:2 976(Kj) 712(KCal) F: 23(g)Kol: 49(g)Sz: 36(g) Zsir: 72(g)Cuk: 13(g)Só:3,54(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 313(mg) Allergén:Tej,Mustár,Zeller,Glutén,Tojás,
Uzsonna Tej poharas(Móra) Kifli, korpás(Móra) Túró 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,	Margarinos sajtos teljes őrlésű 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,	Májas törlesű kenyér (Móra) Uborka (Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 659(Kj) 397(KCal) F: 11(g)Kol: 67(g)Sz: 65(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Sajtosrúd (Móra) E:2 290(Kj) 548(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Magvas sajtkrémes t.ő. kenyér (Móra) Paradicsom (Móra) E:1 258(Kj) 301(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 101(mg) Allergén:Glutén,Tej,