

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2019.05.27 - 2019.06.02

<i>Hétfő</i> 2019.05.27	<i>Kedd</i> 2019.05.28	<i>Szerda</i> 2019.05.29	<i>Csütörtök</i> 2019.05.30	<i>Péntek</i> 2019.05.31
Tízórai Erdeigyümölcsös 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 (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) 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,	Csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes órlésű kenyér(M Jégcsapretek (Móra) E:1 517(Kj) 363(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 141(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 Tárkonyos burgonya leves (Móra) Milánói makaróni (Móra) Müzli szelet (Móra) E:2 927(Kj) 700(KCal) F: 26(g)Kol: 62(g)Sz:102(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:4,04(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Zöldborsókrém leves (Móra) Sült csirkecomb (Móra) Kukoricás rizs (Móra) Őszibarackbefőtt (Móra) E:2 849(Kj) 682(KCal) F: 22(g)Kol: 13(g)Sz: 87(g) Zsir: 26(g)Cuk: 14(g)Só:17,51(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 54(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Tojásleves (Móra) Csöbentsült halfilé (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Csemege uborka (Móra) E:2 598(Kj) 621(KCal) F: 37(g)Kol:223(g)Sz: 43(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:4,08(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 163(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Csontleves (Móra) Zöldbab főzelék (Móra) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes órlésű kenyér(Móra) Alma (Móra) E:3 037(Kj) 727(KCal) F: 41(g)Kol: 56(g)Sz: 80(g) Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só:5,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 43(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Gulyásleves (Móra) Teljes órlésű kenyér(Móra) Tejbegriz kakaó,fahéj szóráttal (Móra) E:2 690(Kj) 644(KCal) F: 33(g)Kol: 82(g)Sz: 93(g) Zsir: 14(g)Cuk: 13(g)Só:2,99(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 84(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna Tej poharas(Móra) Barna magvas zsemle (Móra) Banán (Móra) E:1 664(Kj) 398(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 69(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 350(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Szalámis t.ó.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,	Házi húskrémes szendvics(Móra) Paradicsom (Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 718(Kj) 411(KCal) F: 11(g)Kol: 10(g)Sz: 68(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 29(mg) Allergén:Tej,Tojás,Mustár,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Kifli, szezámos (Móra) E:1 101(Kj) 263(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Sonkás-margarinos zsemle(Móra) Zöldhagyma (Móra) E:1 117(Kj) 267(KCal) F: 11(g)Kol: 9(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,