

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2019.06.24 - 2019.06.30

<i>Hétfő</i> 2019.06.24	<i>Kedd</i> 2019.06.25	<i>Szerda</i> 2019.06.26	<i>Csütörtök</i> 2019.06.27	<i>Péntek</i> 2019.06.28
Reggeli Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrém (zöldfűszeres)lörlesű kenyér Fehérpaprika (Móra) E:1304(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Kakaó (Móra) Kakaós kifli (Móra) E:1650(Kj) 395(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 64(g) Zsir: 8(g)Cuk: 13(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej (Móra) Fonott kalács (Móra) E:1487(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,	Erdegyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) Paradicsom (Móra) E:1455(Kj) 348(KCal) F: 13(g)Kol: 9(g)Sz: 50(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:1302(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,
Tízórai Puding (Móra) E: 865(Kj) 207(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 53(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	Múzi szelet (Móra) E: 315(Kj) 75(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Földimogyoró,Diófélék,	Banán (Móra) E: 441(Kj) 106(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 110(mg) Allergén:	Rétes (meggyes) (Móra) E:1331(Kj) 318(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 15(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Joghurt (gyümölcsös) Móra E: 389(Kj) 93(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,
Ébéd Karábéléves (Móra) Tarhonyás (Móra) Cékla (Móra) E:2493(Kj) 596(KCal) F: 27(g)Kol: 72(g)Sz: 71(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 15(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Fejttettableves (Móra) Tejfölös csirkeragu (Móra) Penne tészta (Móra) Alma (Móra) E:2844(Kj) 680(KCal) F: 22(g)Kol: 37(g)Sz: 82(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:5,97(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 17(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Brokkolikrém leves (Móra) Sokmagos rántott halfilé (Móra) Petreselymes burgonya (Móra) Uborka saláta (Móra) E:2814(Kj) 673(KCal) F: 35(g)Kol: 67(g)Sz: 75(g) Zsir: 24(g)Cuk: 10(g)Só:5,08(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 112(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,Halak,S	Lebbencsleves (Móra) Zöldbab főzelék (Móra) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér (Móra) E:3024(Kj) 723(KCal) F: 38(g)Kol: 43(g)Sz: 75(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:5,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 42(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Gulyásleves (Móra) Teljes őrlésű kenyér (Móra) Tejbeköles kakaó, fahéj szórattal (Móra) Körte (Móra) E:3212(Kj) 768(KCal) F: 35(g)Kol: 82(g)Sz: 119(g) Zsir: 14(g)Cuk: 17(g)Só:3,29(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 379(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna Tej poharas (Móra) Sajtos croissant nagy (Móra) E:2633(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,	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1376(Kj) 329(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 39(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 141(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Vajkrém (magyaros)lörlesű kenyér (Móra) Fehérpaprika (Móra) Túrós rudi (Móra) E:1615(Kj) 386(KCal) F: 17(g)Kol: 40(g)Sz: 49(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Krémtúrós (Móra) Kifli (Móra) E:1521(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,	Szalámis barna zsemle margarinnal (Móra) Uborka (Móra) E:1126(Kj) 269(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,