

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.12.18 - 2017.12.24

<i>Hétfő</i> 2017.12.18	<i>Kedd</i> 2017.12.19	<i>Szerda</i> 2017.12.20	<i>Csütörtök</i> 2017.12.21	<i>Péntek</i> 2017.12.22
Tízórai Kakaó (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,	Csipkebogyó tea (Móra). Vajkrémes (magyaros)t.örlésű kenyér (Mór). Fehérpaprika (Móra). E:1 304(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,	Tejeskávé (Móra). Kakaós kifli (Móra). E:1 650(Kj) 395(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 64(g) Zsir: 7(g)Cuk: 13(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Erdeigyümölcsös tea (Móra). Sonkás szendvics (Móra). Uborka (Móra). E:1 703(Kj) 407(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 46(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Tej (Móra). Kifli, korpás(Móra). E:1 237(Kj) 296(KCal) F: 14(g)Kol: 30(g)Sz: 45(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 300(mg) Allergén:Tej,Glutén,
Ebéd Brokkolikrém leves (Móra). Hentestokány (Móra). Bulgur (Móra). E:2 945(Kj) 705(KCal) F: 32(g)Kol: 63(g)Sz: 69(g) Zsir: 32(g)Cuk: 4(g)Só:5,52(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 101(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Olasz bableves (Móra). Rántott s,karaj (Móra). Petrezselymes burgonya (Móra). Tavaszi saláta (Móra). E:3 139(Kj) 751(KCal) F: 35(g)Kol:120(g)Sz: 92(g) Zsir: 26(g)Cuk: 10(g)Só:4,34(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 43(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,	Csontleves (Móra). Csöbenschült csirkemell (Móra). Rizs köret (Móra). Csemege uborka (Móra). E:3 172(Kj) 759(KCal) F: 45(g)Kol:117(g)Sz: 71(g) Zsir: 39(g)Cuk: 0(g)Só:4,84(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 158(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Lebbencsleves(Móra). Sárgaborsó főzelék (Móra). Pulyka pörkölt (Móra). Alma (Móra). E:2 964(Kj) 709(KCal) F: 39(g)Kol: 43(g)Sz: 71(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:4,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Palóclevés (Móra). Tejbedara (Móra). Narancs (Móra). E:2 545(Kj) 609(KCal) F: 25(g)Kol: 66(g)Sz: 80(g) Zsir: 18(g)Cuk: 17(g)Só:2,34(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 378(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,
Uzsonna Magvas sajtkrémes t.ő. kenyér (Móra). Jégcsapretek (Móra). Rostos gyümölcsle (Móra). E:1 653(Kj) 395(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,	Joghurt (gyümölcsös) Móra. Rétes (túrós) (Móra). E:2 493(Kj) 596(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Szalámis-margarinos zsemle(Móra). Jégcsapretek (Móra). E:1 372(Kj) 328(KCal) F: 8(g)Kol: 15(g)Sz: 35(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,	Krémtúrós(Móra). Fittberry kifli (Móra). E:1 520(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Diós kalács (Móra). Mákos kalács (Móra). E:5 947(Kj) 1 423(KCal) F: 37(g)Kol: 95(g)Sz:200(g) Zsir: 49(g)Cuk: 72(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 447(mg) Allergén:Tej,Tojás,Glutén,Diófélék,