

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.01.08 - 2018.01.14

<i>Hétfő</i> 2018.01.08	<i>Kedd</i> 2018.01.09	<i>Szerda</i> 2018.01.10	<i>Csütörtök</i> 2018.01.11	<i>Péntek</i> 2018.01.12
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). Magvas sajtkrém t.ó. kenyér (Móra). Jégcsapretek (Móra). E:1 326(Kj) 317(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 101(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Tej (Móra). Gabonapehely (Móra). E:1 610(Kj) 385(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 54(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 300(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Erdeigyümölcsös tea (Móra). Sonkás szendvics (Móra). E:1 688(Kj) 404(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,	Tejeskávé (Móra). Kifli (Móra). E:1 302(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,
Ebéd Zöldborsó leves (Móra). Milánói makaróni (Móra). Narancs (Móra). E:3 014(Kj) 721(KCal) F: 32(g)Kol: 71(g)Sz:100(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:4,04(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 58(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Gyümölcsleves (Móra). Sült csirkecomb (Móra). Kukoricás rizs (Móra). Vitamin saláta öntettel (Móra). E:2 831(Kj) 677(KCal) F: 25(g)Kol: 25(g)Sz: 93(g) Zsir: 22(g)Cuk: 21(g)Só:3,54(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 104(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Grizgaluska leves (Móra). Burgonya főzelék (Móra). Panírozott halrudak (Móra). E:2 747(Kj) 657(KCal) F: 25(g)Kol: 47(g)Sz: 74(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:3,75(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Tojásleves (Móra). Bakonyi pulykaragu (Móra). Bulgur (Móra). Alma (Móra). E:3 081(Kj) 737(KCal) F: 31(g)Kol:200(g)Sz: 69(g) Zsir: 36(g)Cuk: 1(g)Só:5,10(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 44(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Legényfogóleves (Móra). Burgonyás tészta (Móra). Csemege uborka (Móra). E:2 597(Kj) 621(KCal) F: 28(g)Kol: 53(g)Sz: 80(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 24(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna Májas tórlésű kenyér (Móra). Karalábé (Móra). E:1 248(Kj) 299(KCal) F: 12(g)Kol: 67(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 38(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,	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,	Kockasajt (Móra). Barna magvas zsemle (Móra). Banán (Móra). E:1 336(Kj) 320(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 125(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra. Tönkölyös-szezámós buci (Móra). Mandarin (Móra). E:1 389(Kj) 332(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezám,Glutén,Szójabab,	Snidlinges sajtkrém t.ó.kenyér (Móra). Rostos gyümölcslé (Móra). E:1 392(Kj) 333(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 21(mg) Allergén:Glutén,Tej,