

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.01.15 - 2018.01.21

<i>Hétfő</i> 2018.01.15	<i>Kedd</i> 2018.01.16	<i>Szerda</i> 2018.01.17	<i>Csütörtök</i> 2018.01.18	<i>Péntek</i> 2018.01.19
Tízórai Kakaó (Móra). Túrós batyu (Móra). E:1 989(Kj) 476(KCal) F: 19(g)Kol: 25(g)Sz: 75(g) Zsir: 18(g)Cuk: 12(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Erdeigyümölcsös tea (Móra). Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M. Jégcsapretek (Móra). E:1 894(Kj) 453(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g) Zsir: 22(g)Cuk: 7(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 141(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej (Móra). Tönkölyös almás kocka (Móra). E:2 887(Kj) 691(KCal) F: 18(g)Kol: 30(g)Sz: 75(g) Zsir: 33(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 300(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Csipkebogyó tea (Móra). Melegszendvics (Móra). E:1 741(Kj) 416(KCal) F: 16(g)Kol: 52(g)Sz: 52(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 170(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,	Tejeskávé (Móra). Kifli, szezámos (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 Csontleves (Móra). Vadas mártás sertéshússal (Móra). Tészta köret (Móra). Narancs (Móra). E:2 868(Kj) 686(KCal) F: 32(g)Kol: 94(g)Sz: 79(g) Zsir: 31(g)Cuk: 5(g)Só:5,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 12(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zellerkrém leves (Móra). Rizseszűs (Móra). Vegyesvágott (Móra). Műzli szelet (Móra). E:2 907(Kj) 696(KCal) F: 29(g)Kol: 57(g)Sz: 89(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,57(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 22(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Karalábéleves (Móra). Sokmagvas rántott csirkemell (Móra). Petrezselymes burgonya (Móra). Sárgarépas almás-cékla saláta (Móra). E:2 776(Kj) 664(KCal) F: 39(g)Kol:105(g)Sz: 81(g) Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)Só:4,04(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Lebbencsleves(Móra). Zöldbab főzelék (Móra). Pulyka pörkölt (Móra). Teljes őrlésű kenyér(Móra). Alma (Móra). E:3 168(Kj) 758(KCal) F: 37(g)Kol: 43(g)Sz: 85(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:5,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 42(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Fejtettbableves (Móra). Teljes őrlésű kenyér(Móra). Tejbeköles (Móra). E:2 902(Kj) 694(KCal) F: 26(g)Kol: 36(g)Sz:110(g) Zsir: 15(g)Cuk: 17(g)Só:3,29(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 379(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna Vajkrémes (magyaros)t.őrlésű kenyér (Mór. Rostos gyümölcsle (Móra). E:1 589(Kj) 380(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej poharas(Móra). Tönkölyös-szezámos buci (Móra). E:1 236(Kj) 296(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezám,Glutén,Szójabab	Körözöttes teljes őrlésű kenyér lilahagy. E:1 119(Kj) 268(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 40(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 69(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra. Tönkölyös szilvás papucs (Móra). Mandarin (Móra). E:1 346(Kj) 322(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Diófélék,F	Sonkás-margarinos rozsos zsemle(Móra). Sárgarépa (Móra). E:1 301(Kj) 311(KCal) F: 11(g)Kol: 9(g)Sz: 38(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,