

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.01.22 - 2018.01.28

<i>Hétfő</i> 2018.01.22	<i>Kedd</i> 2018.01.23	<i>Szerda</i> 2018.01.24	<i>Csütörtök</i> 2018.01.25	<i>Péntek</i> 2018.01.26
Tízórai Kakaó (Móra) Sajtosrúd (Móra) E:2 491(Kj) 596(KCal) F: 15(g)Kol: 25(g)Sz: 59(g) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Csipkebogyó tea (Móra) Sajtkrémest.órlésű kenyér (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 282(Kj) 307(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 47(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 101(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej (Móra) Fonott kalács (Móra) E:1 487(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,	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 708(Kj) 409(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 47(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 Paradicsom leves (Móra) Rakott bulguros karfiol (Móra) Narancs (Móra) E:2 760(Kj) 660(KCal) F: 26(g)Kol: 42(g)Sz: 84(g) Zsir: 23(g)Cuk: 15(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 46(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldséges árpagögyveles(Móra) Csirkemelles carbonara penne tészta (Móra) Alma (Móra) E:3 005(Kj) 719(KCal) F: 43(g)Kol:100(g)Sz: 86(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 198(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,	Tojásleves (Móra) Sajtos harcsafilé (Móra) Burgonyapüré(Móra) Savanyúkáposzta (Móra) E:2 625(Kj) 628(KCal) F: 38(g)Kol:198(g)Sz: 42(g) Zsir: 32(g)Cuk: 0(g)Só:5,10(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 194(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Tarhonyaleves(Móra) Zöldborsó főzelék (Móra) Pulykafasírt (Móra) Alma (Móra) E:3 037(Kj) 727(KCal) F: 34(g)Kol: 96(g)Sz: 92(g) Zsir: 23(g)Cuk: 8(g)Só:4,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 175(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Gulyásleves (Móra) Túrós metélt (Móra) E:3 040(Kj) 727(KCal) F: 32(g)Kol:113(g)Sz: 28(g) Zsir: 73(g)Cuk: 0(g)Só:4,54(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 139(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna Májas t.órlésű kenyér (Móra) Sárgarépa (Móra) E:1 183(Kj) 283(KCal) F: 11(g)Kol: 67(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Rétes (almás) (Móra) E:1 720(Kj) 411(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Margarinos teljes órlésű kenyér(Móra) Mandarin (Móra) E:1 702(Kj) 407(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej poharas(Móra) Tönkölyös-szezámós 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,Szezámag,Szójabab	Vajkrém (zöldfűszeres)t.órlésű kenyér Rostos gyümölcslé (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,