

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.01.29 - 2018.02.04

<i>Hétfő</i> 2018.01.29	<i>Kedd</i> 2018.01.30	<i>Szerda</i> 2018.01.31	<i>Csütörtök</i> 2018.02.01	<i>Péntek</i> 2018.02.02
Tízórai Kakaó (Móra) Kifli, korpás(Móra) E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes (magyaros)t.örlesű kenyér (Móra) Retek (Móra) E:1 388(Kj) 332(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej (Móra) Kakaós kalács (Móra) E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 56(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, vajas(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 spagetti (Móra) Narancs (Móra) E:2 937(Kj) 703(KCal) F: 29(g)Kol: 64(g)Sz:100(g) Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só:2,84(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 58(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Karfiollevés tejfőlős (Móra) Fokhagymás sertéskaraj (Móra) Tavaszi rizs (Móra) Csemege uborka (Móra) Alma (Móra) E:2 675(Kj) 640(KCal) F: 25(g)Kol: 45(g)Sz: 72(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:4,10(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 20(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Burgonyaleves,magyaros (Móra) Tökfőzelék (Móra) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Mandarin (Móra) E:2 845(Kj) 681(KCal) F: 20(g)Kol: 10(g)Sz: 93(g) Zsir: 23(g)Cuk: 6(g)Só:4,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 54(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Gombaleves (Móra) Rántott pulykamell (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:2 723(Kj) 651(KCal) F: 27(g)Kol: 91(g)Sz: 71(g) Zsir: 27(g)Cuk: 3(g)Só:4,06(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 77(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Palóclevés (Móra) Ízes-gríztes tészta(Móra) E:3 267(Kj) 782(KCal) F: 15(g)Kol: 51(g)Sz: 77(g) Zsir: 65(g)Cuk: 12(g)Só:3,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,
Uzsonna Körözöttes teljes őrlésű kenyér lilahagya Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 581(Kj) 378(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 66(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 69(mg) Allergén:Tej,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,	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(Móra) Zöldhagyma (Móra) E:1 795(Kj) 429(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 41(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 141(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Fittberry kifli (Móra) E:1 100(Kj) 263(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Magvas sajtkrémes t.ő. kenyér (Móra) Alma (Móra) E:1 366(Kj) 327(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 49(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 101(mg) Allergén:Glutén,Tej,