

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.02.12 - 2018.02.18

<i>Hétfő</i> 2018.02.12	<i>Kedd</i> 2018.02.13	<i>Szerda</i> 2018.02.14	<i>Csütörtök</i> 2018.02.15	<i>Péntek</i> 2018.02.16
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) Vajkrém (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) Sajtosrúd (Móra) E:2 426(Kj) 580(KCal) F: 17(g)Kol: 30(g)Sz: 52(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 300(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Erdeigymölcsös tea (Móra) Szalámis t.ő.kenyér (Móra) Jégcsaprettek (Móra) E:1 942(Kj) 465(KCal) F: 12(g)Kol: 30(g)Sz: 47(g) Zsir: 24(g)Cuk: 7(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 21(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	Tejeskávé (Móra) Kifli(búzacsíras-sajtos)Móra E:1 302(Kj) 311(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Földimogyoró,Diófé
Ebéd Zellerkrém leves (Móra) Hentestokány (Móra) Bulgur (Móra) Mandarin (Móra) E:3 021(Kj) 723(KCal) F: 28(g)Kol: 51(g)Sz: 82(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:4,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 22(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Karalábéleves (Móra) Sajtos csirkemell (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Vegyesvágott (Móra) E:2 786(Kj) 666(KCal) F: 41(g)Kol: 97(g)Sz: 54(g) Zsir: 29(g)Cuk: 0(g)Só:4,32(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 201(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Csontleves (Móra) Sóskamártás burgonyával(Móra) Fűszeres tojáslepeny (Móra) E:2 875(Kj) 688(KCal) F: 23(g)Kol:216(g)Sz: 93(g) Zsir: 29(g)Cuk: 31(g)Só:4,57(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 245(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) Bakonyi pulykaragu (Móra) Tészta köret (Móra) Alma (Móra) E:3 106(Kj) 743(KCal) F: 32(g)Kol: 59(g)Sz: 73(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:4,98(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 59(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Frankfurti leves (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) Tejberizs (Móra) Narancs (Móra) E:3 286(Kj) 786(KCal) F: 27(g)Kol: 62(g)Sz:116(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:2,27(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 353(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,
Uzsonna Mediterrán túrókrém t.ő.kenyér (Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 590(Kj) 380(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 66(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 69(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Mustár,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Rétes (meggyes) (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,	Házi húskrémes szendvics(Móra) Zöldhagyma (Móra) E:1 145(Kj) 274(KCal) F: 11(g)Kol: 10(g)Sz: 41(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 29(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Mustár,	Tej poharas(Móra) Barna magvas zsemle (Móra) E:1 223(Kj) 293(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 45(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Magvas sajtkrémes t.ő. kenyér (Móra) Sárgarépa (Móra) E:1 171(Kj) 280(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 101(mg) Allergén:Glutén,Tej,