

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.02.19 - 2018.02.25

<i>Hétfő</i> 2018.02.19	<i>Kedd</i> 2018.02.20	<i>Szerda</i> 2018.02.21	<i>Csütörtök</i> 2018.02.22	<i>Péntek</i> 2018.02.23
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: 11(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) Retek (Móra) E:1 814(Kj) 434(KCal) F: 14(g)Kol: 9(g)Sz: 50(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Szójabab,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,	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 Zöldborsó leves (Móra) Borsos marhatokány (Móra) Tarhonya köret (Móra) Vegyesvágott (Móra) E:2 812(Kj) 673(KCal) F: 36(g)Kol: 96(g)Sz: 69(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:4,36(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 39(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Gyümölcsleves (Móra) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) Mandarin (Móra) E:3 090(Kj) 739(KCal) F: 22(g)Kol: 35(g)Sz:111(g) Zsir: 21(g)Cuk: 20(g)Só:3,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 51(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Karfiolleves tejfölös (Móra) Sokmagos rántott halfilé (Móra) Burgonyapüré(Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:2 829(Kj) 677(KCal) F: 36(g)Kol: 67(g)Sz: 81(g) Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só:4,64(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 43(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Grízgaluska leves (Móra) Lencsefőzelék (Móra) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) E:3 475(Kj) 831(KCal) F: 51(g)Kol: 85(g)Sz: 92(g) Zsir: 32(g)Cuk: 5(g)Só:4,87(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 75(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Legényfogóleves (Móra) Mákos metélt (Móra) E:2 991(Kj) 716(KCal) F: 23(g)Kol: 51(g)Sz: 38(g) Zsir: 71(g)Cuk: 13(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 314(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna Vajkrémes (natúr)t.őrlésű kenyér (Móra) Alma (Móra) E:1 322(Kj) 316(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Tönkölyös-szezámós buci (Móra) E:1 105(Kj) 264(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezám,Glutén,Szójabab	Házi májasos t.ő.kenyér (Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 687(Kj) 404(KCal) F: 11(g)Kol: 8(g)Sz: 65(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej poharas(Móra) Tönkölyös szilvás papucs (Móra) E:1 193(Kj) 285(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 41(g) Zsir: 15(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Diófélék,F	Szalámis barna zsemle margarinnal(Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 371(Kj) 328(KCal) F: 8(g)Kol: 15(g)Sz: 35(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,