

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.03.05 - 2018.03.11

<i>Hétfő</i> 2018.03.05	<i>Kedd</i> 2018.03.06	<i>Szerda</i> 2018.03.07	<i>Csütörtök</i> 2018.03.08	<i>Péntek</i> 2018.03.09	<i>Szombat</i> 2018.03.10
Tízórai Kakaó (Móra) Kifli, vajas(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,	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (zöldfűszeres)t.órlású kenyér Jégcsapretek (Móra) E:1 283(Kj) 307(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej (Móra) Gabonapehely (Móra) E:1 610(Kj) 385(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 54(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 300(mg) Allergén:Tej,Glutén,	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) 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,	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,
Ebéd Fejtettbaleves (Móra) Milánói spagetti (Móra) Narancs (Móra) E:3 195(Kj) 764(KCal) F: 32(g)Kol: 70(g)Sz:106(g) Zsir: 21(g)Cuk: 9(g)Só:3,34(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,	Gombaleves (Móra) Rántott s,karaj (Móra) Rizs köret (Móra) Vegyesvágott (Móra) E:3 190(Kj) 763(KCal) F: 31(g)Kol:121(g)Sz: 89(g) Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:3,86(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 15(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,	Zöldséges árpagyögleves(Móra) Burgonya főzelék (Móra) Panírozott halrudak(Móra) E:2 618(Kj) 626(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:3,75(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 34(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,	Paradicsom leves (Móra) Temesvári pulykatokány (Móra) Bulgur (Móra) Alma (Móra) E:3 026(Kj) 724(KCal) F: 26(g)Kol: 31(g)Sz: 94(g) Zsir: 25(g)Cuk: 16(g)Só:5,07(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,	Csirkemájgombóclevés (Móra) Tejespite eperlekvárral(Móra) Narancs (Móra) E:2 680(Kj) 641(KCal) F: 25(g)Kol:147(g)Sz:101(g) Zsir: 13(g)Cuk: 13(g)Só:2,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 124(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,	Zöldborsókrém leves (Móra) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Tészta köret (Móra) Csemege uborka (Móra) E:2 723(Kj) 651(KCal) F: 29(g)Kol: 50(g)Sz: 71(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:4,39(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 54(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,
Uzsonna Magvas sajtkrémes t.ó. kenyér (Móra) Retek (Móra) E:1 297(Kj) 310(KCal) F: 11(g)Kol: 10(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 101(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Rétes (túrós) (Móra) E:2 493(Kj) 596(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 61(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) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 631(Kj) 390(KCal) F: 11(g)Kol: 12(g)Sz: 67(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) Kifli(búzacsirás-sajtos)Móra E:1 271(Kj) 304(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 43(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,08(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Földimogyor	Kockasajt (Móra) Barna magvas zsemle (Móra) Sárgarépa (Móra) E: 895(Kj) 214(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 125(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tönkölyös almás kocka (Móra) E:1 417(Kj) 339(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,