

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.03.19 - 2018.03.25

<i>Hétfő</i> 2018.03.19	<i>Kedd</i> 2018.03.20	<i>Szerda</i> 2018.03.21	<i>Csütörtök</i> 2018.03.22	<i>Péntek</i> 2018.03.23
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,	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 894(Kj) 453(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g) Zsir: 22(g)Cuk: 7(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 141(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,	Csipkebogyó tea (Móra) Snidlinges sajtkrém t.ő.kenyér (Móra) Retek (Móra) E:1 191(Kj) 285(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 21(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Tejeskávé (Móra) Kifli(búzacsírás)Móra E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Földimogy
Ebéd Tojásleves (Móra) Tejszínes gombás sertésragu (Móra) Penne tészta (Móra) Narancs (Móra) E:2 941(Kj) 703(KCal) F: 30(g)Kol:234(g)Sz: 66(g) Zsir: 33(g)Cuk: 1(g)Só:5,47(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 53(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldségleves (Móra) Burgonya főzelék (Móra) Sült sertéshús (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) E:2 502(Kj) 599(KCal) F: 26(g)Kol: 45(g)Sz: 67(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:4,12(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 49(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Karfiollevés tejfölös (Móra) Sajtos harcsafilé (Móra) Kukoricás rizs (Móra) Vegyesragott (Móra) E:3 008(Kj) 720(KCal) F: 40(g)Kol: 26(g)Sz: 68(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:5,03(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 153(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Sárgaborsókrém leves (Móra) Pirított csirkemáj(Móra) Főtt burgonya (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Alma (Móra) E:3 230(Kj) 773(KCal) F: 40(g)Kol: 40(g)Sz:106(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:4,98(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 16(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Gulyásleves (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Meggyes piskóta (Móra) E:2 680(Kj) 641(KCal) F: 28(g)Kol:134(g)Sz: 89(g) Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só:2,99(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 84(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna Vajkrém (natúr)t.őrlésű kenyér (Móra) Rostos gyümölcsle (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,	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,	Pizzás szendvicsszerű t.ő.kenyér (Móra) Alma (Móra) E:1 414(Kj) 338(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 49(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 28(mg) Allergén:Tej,Tojás,Glutén,	Tej poharas(Móra) Tönkölyös almás kocka (Móra) E:1 937(Kj) 463(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 48(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Szalámis t.ő.kenyér (Móra) Zöldhagyma (Móra) E:1 843(Kj) 441(KCal) F: 12(g)Kol: 30(g)Sz: 41(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 21(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,