

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.03.26 - 2018.04.01

<i>Hétfő</i> 2018.03.26	<i>Kedd</i> 2018.03.27	<i>Szerda</i> 2018.03.28	<i>Csütörtök</i> 2018.03.29	<i>Péntek</i> 2018.03.30
Tízórai Kakao (Móra) Sajtosrúd (Móra) E: 2 491(Kj) 596(KCal) F: 15(g)Kol: 25(g)Sz: 59(g) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só: 0,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás,	Csipkebogyó 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,	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:
Ebéd Paradicsom leves (Móra) Rakott bulguros brokkoli (Móra) Müzli szelet (Móra) E: 2 515(Kj) 602(KCal) F: 19(g)Kol: 34(g)Sz: 77(g) Zsir: 23(g)Cuk: 15(g)Só: 2,37(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 46(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Burgonyaleves, magyaros (Móra) Zöldborsó főzelék (Móra) Sajtos húsgolyó (Móra) E: 3 014(Kj) 721(KCal) F: 34(g)Kol: 10(g)Sz: 81(g) Zsir: 28(g)Cuk: 10(g)Só: 5,08(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 172(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csontleves (Móra) Dubarry csirkemell (Móra) Burgonyapüré (Móra) Alma (Móra) E: 2 887(Kj) 691(KCal) F: 46(g)Kol: 121(g)Sz: 64(g) Zsir: 33(g)Cuk: 0(g)Só: 3,67(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 218(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) Káposztás tészta (Móra) Narancs (Móra) E: 2 773(Kj) 663(KCal) F: 28(g)Kol: 54(g)Sz: 87(g) Zsir: 19(g)Cuk: 3(g)Só: 4,05(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg) Allergén: Tej, Mustár, Zeller, Glutén, Tojás,	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:
Uzsonna Körözöttes teljes őrlésű kenyér lilahagy E: 1 119(Kj) 268(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 40(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 1,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 69(mg) Allergén: Tej, Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Kifli (Móra) E: 1 101(Kj) 263(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só: 0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén: Tej, Glutén,	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: