

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.04.02 - 2018.04.08

<i>Hétfő</i> 2018.04.02	<i>Kedd</i> 2018.04.03	<i>Szerda</i> 2018.04.04	<i>Csütörtök</i> 2018.04.05	<i>Péntek</i> 2018.04.06
Tízórai 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:	Tej (Móra) Kakaós kifli (Móra) E:1 585(Kj) 379(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 57(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 300(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M) E:1 874(Kj) 448(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 46(g) Zsir: 22(g)Cuk: 7(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 141(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tejeskávé (Móra) Kifli, korpás(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 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:	Tarhonyaleves(Móra) Kelkáposzta főzelék (Móra) Sertéspörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Alma (Móra) E:2 720(Kj) 651(KCal) F: 29(g)Kol: 48(g)Sz: 79(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:4,99(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 87(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Karalábleves (Móra) Sokmagos rántott halfilé (Móra) Rizi-bizi (Móra) Vegyesragott (Móra) E:3 083(Kj) 738(KCal) F: 38(g)Kol: 67(g)Sz: 94(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:4,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 42(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldséges árpagyögleves(Móra) Tejfölös pulykaragu (Móra) Tészta köret (Móra) Csemege uborka (Móra) Alma (Móra) E:3 052(Kj) 730(KCal) F: 33(g)Kol: 61(g)Sz: 79(g) Zsir: 29(g)Cuk: 0(g)Só:3,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 24(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,	Palóclevés (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Almás pite (Móra) E:2 747(Kj) 657(KCal) F: 24(g)Kol:112(g)Sz: 89(g) Zsir: 21(g)Cuk: 13(g)Só:2,49(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 98(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,
Uzsonna 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:	Házi húskrémes szendvics(Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 189(Kj) 284(KCal) F: 11(g)Kol: 10(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 29(mg) Allergén:Tej,Tojás,Mustár,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Tönkölyös szilvás papucs (Móra) E:1 062(Kj) 254(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Diófélék,F	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,