

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.04.09 - 2018.04.15

<i>Hétfő</i> 2018.04.09	<i>Kedd</i> 2018.04.10	<i>Szerda</i> 2018.04.11	<i>Csütörtök</i> 2018.04.12	<i>Péntek</i> 2018.04.13
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: 12(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (magyaros)t.örlesű kenyér (Móra) 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) 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,	Tejeskávé (Móra) Kifli(búzacsírá-sajtos)Móra E:1 341(Kj) 321(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,08(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Földimogyoró,Diófé
Ebéd Zöldborsó leves (Móra) Milánói makaróni (Móra) Müzli szelet (Móra) E:2 994(Kj) 716(KCal) F: 29(g)Kol: 64(g)Sz:100(g) Zsir: 20(g)Cuk: 9(g)Só:4,04(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 58(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Tárkonyos burgonya leves (Móra) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) Alma (Móra) E:2 877(Kj) 688(KCal) F: 22(g)Kol: 30(g)Sz: 89(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:5,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 13(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Karfiolkrem leves (Móra) Rántott csirkemell (Móra) Burgonyapüré(Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:2 952(Kj) 706(KCal) F: 40(g)Kol:105(g)Sz: 86(g) Zsir: 21(g)Cuk: 14(g)Só:5,68(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 53(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Lebbencsleves(Móra) Sárgarépafozelék (Móra) Sült sertéshús (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) Alma (Móra) E:2 747(Kj) 657(KCal) F: 28(g)Kol: 57(g)Sz: 95(g) Zsir: 24(g)Cuk: 12(g)Só:4,12(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 102(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Pulykaraguleves (Móra) Tejespite eperlekvárral(Móra) E:2 121(Kj) 508(KCal) F: 23(g)Kol:118(g)Sz: 72(g) Zsir: 12(g)Cuk: 13(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 131(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,
Uzsonna Májas t.örlesű kenyér (Móra) Zöldhagyma (Móra) E:1 238(Kj) 296(KCal) F: 11(g)Kol: 67(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,	Krémtúró(Móra) Kifli, vajas(Móra) E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Magvas sajtkrémes t.ő. kenyér (Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 633(Kj) 391(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 65(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 101(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Tej poharas(Móra) Kifli, olasz (Móra) E:1 232(Kj) 295(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 43(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(Móra) Uborka (Móra) E:1 753(Kj) 419(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 39(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 141(mg) Allergén:Tej,Glutén,