

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.04.16 - 2018.04.22

<i>Hétfő</i> 2018.04.16	<i>Kedd</i> 2018.04.17	<i>Szerda</i> 2018.04.18	<i>Csütörtök</i> 2018.04.19	<i>Péntek</i> 2018.04.20	<i>Szombat</i> 2018.04.21
Tízórai Kakaó (Móra) Briós (Móra) E:1 431(Kj) 342(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsír: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes (zöldfűszeres)t.órlésű kenyér Jégcsapretek (Móra) E:1 283(Kj) 307(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej (Móra) Fonott kalács (Móra) E:1 487(Kj) 356(KCal) F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 58(g) Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 300(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sajtkrémes t.órlésű kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 276(Kj) 305(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 47(g) Zsír: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 101(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tejeskávé (Móra) Kifli, korpás(Móra) E:1 302(Kj) 311(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Csipkebogyó tea (Móra) Margarinos teljes órlésű kenyér(Móra) Retek (Móra) E:1 680(Kj) 402(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsír: 17(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Glutén,
Ebéd Csontleves (Móra) Vadas mártás sertéshússal (Móra) Tészta köret (Móra) Narancs (Móra) E:2 769(Kj) 663(KCal) F: 29(g)Kol: 84(g)Sz: 79(g) Zsír: 30(g)Cuk: 5(g)Só:5,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 12(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,	Karalábéleves (Móra) Fokhagymás sertéskaraj (Móra) Kukoricás bulgur (Móra) Csemege uborka (Móra) Alma (Móra) E:2 670(Kj) 639(KCal) F: 27(g)Kol: 45(g)Sz: 74(g) Zsír: 25(g)Cuk: 0(g)Só:4,06(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 15(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,	Tarhonyaleves(Móra) Finomfőzelék (Móra) Panírozott halrudak(Móra) E:2 850(Kj) 682(KCal) F: 26(g)Kol: 17(g)Sz: 79(g) Zsír: 27(g)Cuk: 11(g)Só:4,46(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 151(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,	Brokkolikrém leves (Móra) Sült csirkecomb (Móra) Rizs köret (Móra) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:2 510(Kj) 600(KCal) F: 18(g)Kol: 13(g)Sz: 68(g) Zsír: 28(g)Cuk: 5(g)Só:5,63(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 153(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,	Gulyásleves (Móra) Teljes órlésű kenyér(Móra) Tejbeköles (Móra) E:2 885(Kj) 690(KCal) F: 34(g)Kol: 82(g)Sz:101(g) Zsír: 14(g)Cuk: 17(g)Só:3,29(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 379(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,	Tojásleves (Móra) Bakonyi pulykaragu (Móra) Tészta köret (Móra) E:2 879(Kj) 689(KCal) F: 33(g)Kol:227(g)Sz: 53(g) Zsír: 36(g)Cuk: 1(g)Só:4,48(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 44(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,
Úzsonna Mediterrán túrókrémes t.ó.kenyér (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 602(Kj) 383(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 67(g) Zsír: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 69(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Rétes (túrós) (Móra) E:2 493(Kj) 596(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsír: 17(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Sonkás-margarinos rozsos zsemle(Móra) Alma (Móra) E:1 496(Kj) 358(KCal) F: 11(g)Kol: 9(g)Sz: 45(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Tej poharas(Móra) Szezámos-sajtosrúd (Móra) E:2 421(Kj) 579(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Szalámis t.ó.kenyér (Móra) Zöldhagyma (Móra) E:1 843(Kj) 441(KCal) F: 12(g)Kol: 30(g)Sz: 41(g) Zsír: 24(g)Cuk: 0(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 21(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	Tönkölyös almás kocka (Móra) E:1 417(Kj) 339(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,