

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.04.23 - 2018.04.29

<i>Hétfő</i> 2018.04.23	<i>Kedd</i> 2018.04.24	<i>Szerda</i> 2018.04.25	<i>Csütörtök</i> 2018.04.26	<i>Péntek</i> 2018.04.27
Tízórai Kakaó (Móra) Kifli(búzacsírás)Móra E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Földimogy	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Melegszendvics (Móra) E:1 741(Kj) 416(KCal) F: 16(g)Kol: 52(g)Sz: 52(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 170(mg) Allergén:Szójabab,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) Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M 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,	Tejeskávé (Móra) Kifli, vajas(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,
Ébéd Zöldséges árpagyöngy leves(Móra) Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Müzli szelet (Móra) E:2 938(Kj) 703(KCal) F: 27(g)Kol:114(g)Sz:106(g) Zsir: 17(g)Cuk: 23(g)Só:3,82(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) Rizseshús (Móra) Uborka saláta (Móra) Alma (Móra) E:2 687(Kj) 643(KCal) F: 25(g)Kol: 44(g)Sz: 88(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:4,06(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 15(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Sertésraguleves (Móra) Gyümölcs mártás (Móra) Csibefásírt (Móra) E:2 321(Kj) 555(KCal) F: 32(g)Kol:114(g)Sz: 73(g) Zsir: 14(g)Cuk: 24(g)Só:3,12(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 66(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Gombaleves (Móra) Búbos pulykamell (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Vegyesvágott (Móra) E:2 929(Kj) 701(KCal) F: 37(g)Kol:182(g)Sz: 68(g) Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:4,31(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 174(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Legényfogóleves (Móra) Burgonyás tészta (Móra) Csemege uborka (Móra) E:2 489(Kj) 595(KCal) F: 26(g)Kol: 51(g)Sz: 76(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 24(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna Májás tőrlésű kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 11(g)Kol: 67(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,	Tej poharas(Móra) Tönkölyös-szezámós buci (Móra) E:1 236(Kj) 296(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezám,Glutén,	Pizzás szendvicskrém tő.kenyér (Móra) Retek (Móra) E:1 079(Kj) 258(KCal) F: 15(g)Kol: 8(g)Sz: 43(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 33(mg) Allergén:Tej,Tojás,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,	Szalámis barna zsemle margarinnal(Móra) Fehérpaprika (Móra) E:1 393(Kj) 333(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 36(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,