

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.05.07 - 2018.05.13

<i>Hétfő</i> 2018.05.07	<i>Kedd</i> 2018.05.08	<i>Szerda</i> 2018.05.09	<i>Csütörtök</i> 2018.05.10	<i>Péntek</i> 2018.05.11
Tízórai Kakaó (Móra) Kakaós kifli (Móra) E:1 650(Kj) 395(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 64(g) Zsir: 8(g)Cuk: 13(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M Fehérpaprika (Móra) E:1 916(Kj) 458(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 48(g) Zsir: 22(g)Cuk: 7(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 141(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej (Móra) Fonott kalács (Móra) E:1 487(Kj) 356(KCal) F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 58(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 300(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Erdeigymölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) Uborka (Móra) E:1 702(Kj) 407(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 46(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Tejeskávé (Móra) Sajtosrúd (Móra) E:2 491(Kj) 596(KCal) F: 15(g)Kol: 25(g)Sz: 59(g) Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,
Ebéd Paradicsom leves (Móra) Temesvári sertéstokány (Móra) Bulgur (Móra) E:2 699(Kj) 646(KCal) F: 23(g)Kol: 43(g)Sz: 84(g) Zsir: 23(g)Cuk: 16(g)Só:5,07(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Csontleves (Móra) Zöldborsó főzelék (Móra) Sertéshúspogácsa (Móra) Alma (Móra) E:2 684(Kj) 642(KCal) F: 37(g)Kol: 71(g)Sz: 74(g) Zsir: 27(g)Cuk: 8(g)Só:4,57(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 176(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Karalábéleves (Móra) Sajtos csirkemell (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Uborka saláta (Móra) E:2 816(Kj) 674(KCal) F: 40(g)Kol: 97(g)Sz: 57(g) Zsir: 29(g)Cuk: 6(g)Só:5,32(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 201(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Tarhonyaleves(Móra) Pirított csirkemáj(Móra) Rizs köret (Móra) Alma (Móra) E:2 927(Kj) 700(KCal) F: 30(g)Kol: 45(g)Sz: 82(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:4,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 5(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) Meggyes piskóta (Móra) E:2 002(Kj) 479(KCal) F: 23(g)Kol:111(g)Sz: 58(g) Zsir: 16(g)Cuk: 13(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 88(mg) Allergén:Tej,Mustár,Zeller,Glutén,Tojás,
Uzsonna Körözöttes t.ő.kenyér (Móra) Zöldhagyma (Móra) E:1 185(Kj) 283(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 43(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 73(mg) Allergén:Tej,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,	Házi húskrémes szendvics(Móra) Retek (Móra) E:1 295(Kj) 310(KCal) F: 13(g)Kol: 10(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 29(mg) Allergén:Tej,Tojás,Mustár,Glutén,	Tej poharas(Móra) Kifli(búzacsírási)Móra E:1 242(Kj) 297(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 42(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Földimogy	Vajkrémes (natúr)t.őrlésű kenyér (Móra) Banán (Móra) E:1 568(Kj) 375(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Glutén,