

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.05.14 - 2018.05.20

<i>Hétfő</i> 2018.05.14	<i>Kedd</i> 2018.05.15	<i>Szerda</i> 2018.05.16	<i>Csütörtök</i> 2018.05.17	<i>Péntek</i> 2018.05.18
Tízórai Kakaó (Móra) Briós (Móra) E:1 431(Kj) 342(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrém (magyaros)t.örlesű kenyér (Móra) Fehérpaprika (Móra) E:1 304(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 48(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: 5(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 300(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű 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 (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 Zellerkrém leves (Móra) Tarhonyáshús (Móra) Cékla (Móra) E:2 702(Kj) 646(KCal) F: 27(g)Kol: 73(g)Sz: 73(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:3,57(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 22(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) Csirkemelles carbonara penne tészta (Móra) Alma (Móra) E:3 107(Kj) 743(KCal) F: 44(g)Kol:100(g)Sz: 81(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 203(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Zöldséges árpagögyögleves(Móra) Burgonya főzelék (Móra) Panírozott halrudak (Móra) E:2 401(Kj) 575(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:3,75(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,	Karfiollevés tejfölös (Móra) Rántott pulykamell (Móra) Rizi-bizi (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:3 386(Kj) 810(KCal) F: 32(g)Kol: 91(g)Sz:106(g) Zsir: 26(g)Cuk: 11(g)Só:5,70(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 41(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Gulyásleves (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) Tejbedara (Móra) E:2 688(Kj) 643(KCal) F: 33(g)Kol: 82(g)Sz: 94(g) Zsir: 13(g)Cuk: 17(g)Só:3,29(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 379(mg) Allergén:Glutén,Tej,
Uzsonna Májas t.örlesű 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) Rétes (túrós) (Móra) E:2 624(Kj) 628(KCal) F: 24(g)Kol: 20(g)Sz: 58(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Snidlinges sajtkrém t.ő.kenyér (Móra) Retek (Móra) E:1 056(Kj) 253(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 21(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Kifli(búzacsírást)Móra E:1 111(Kj) 266(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Földimogy	Sonkás szendvics (Móra) Zöldhagyma (Móra) E:1 609(Kj) 385(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 41(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,