

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.05.21 - 2018.05.27

<i>Hétfő</i> 2018.05.21	<i>Kedd</i> 2018.05.22	<i>Szerda</i> 2018.05.23	<i>Csütörtök</i> 2018.05.24	<i>Péntek</i> 2018.05.25
Tízórai E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (natúr)t.órlésű 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) 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) 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) Szezám-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 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Tárkonyos burgonya leves (Móra) Rakott bulguros karfiol (Móra) Múzli szelet (Móra) E:2 616(Kj) 626(KCal) F: 23(g)Kol: 30(g)Sz: 75(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:4,06(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 59(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Gyümölcsleves (Móra) Csöbenschült csirkemell (Móra) Burgonyapüré(Móra) Uborka saláta (Móra) E:3 120(Kj) 746(KCal) F: 41(g)Kol:103(g)Sz: 83(g) Zsir: 29(g)Cuk: 26(g)Só:3,78(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 235(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Grízgaluska leves (Móra) Paradicsomos káposzta főzelék (Móra) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Alma (Móra) E:3 414(Kj) 817(KCal) F: 40(g)Kol: 85(g)Sz:102(g) Zsir: 32(g)Cuk: 19(g)Só:4,82(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 23(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Fejlesztettségű (Móra) Tejberizs (Móra) E:2 526(Kj) 604(KCal) F: 28(g)Kol: 68(g)Sz: 84(g) Zsir: 15(g)Cuk: 17(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 304(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Krémtúrós(Móra) Kifli, korpás(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,	Kockasajt (Móra) Tönkölyös-szezám buci (Móra) Retek (Móra) E:1 034(Kj) 247(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 125(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezám,Tojás,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Túrós batyu (Móra) E:1 788(Kj) 428(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 68(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) Zöldhagyma (Móra) E:1 407(Kj) 337(KCal) F: 8(g)Kol: 15(g)Sz: 37(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 4(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,