

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.05.28 - 2018.06.03

<i>Hétfő</i> 2018.05.28	<i>Kedd</i> 2018.05.29	<i>Szerda</i> 2018.05.30	<i>Csütörtök</i> 2018.05.31	<i>Péntek</i> 2018.06.01
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,	Csipkebogyó tea (Móra) Snidlinges sajtkrém t.ő.kenyér (Móra) Retek (Móra) E:1 191(Kj) 285(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 21(mg) Allergén:Glutén,Tej,	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,	Erdeigümölcsös 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,	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 Zöldborsó leves (Móra) Milanói spagetti (Móra) E:2 679(Kj) 641(KCal) F: 28(g)Kol: 64(g)Sz: 87(g) Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só:2,84(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 58(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Karfiolkrem leves (Móra) Budapest tokány (Móra) Rizs köret (Móra) Alma (Móra) E:3 068(Kj) 734(KCal) F: 27(g)Kol: 47(g)Sz: 82(g) Zsir: 31(g)Cuk: 0(g)Só:4,36(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 23(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Zöldségleves (Móra) Szezámós-rántott halfilé (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:2 378(Kj) 569(KCal) F: 33(g)Kol: 66(g)Sz: 65(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:3,36(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 73(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Lebbencsleves (Móra) Zöldbab főzelék (Móra) Pulykafasírt (Móra) Teljes őrlésű kenyér (Móra) Alma (Móra) E:2 952(Kj) 706(KCal) F: 27(g)Kol: 83(g)Sz: 93(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:5,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 42(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Frankfurti leves (Móra) Sajtos metélt (Móra) E:3 636(Kj) 870(KCal) F: 27(g)Kol:117(g)Sz: 23(g) Zsir: 97(g)Cuk: 0(g)Só:3,54(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 367(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,
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,	Tej poharas (Móra) Kifli (búzacsírás) 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	Pizzás szendvicskrém t.ő.kenyér (Móra) Fehérpaprika (Móra) E: 995(Kj) 238(KCal) F: 13(g)Kol: 8(g)Sz: 40(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 (meggyes) (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,	Sonkás szendvics (Móra) Uborka (Móra) E:1 567(Kj) 375(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 38(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,