

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.06.04 - 2018.06.10

<i>Hétfő</i> 2018.06.04	<i>Kedd</i> 2018.06.05	<i>Szerda</i> 2018.06.06	<i>Csütörtök</i> 2018.06.07	<i>Péntek</i> 2018.06.08
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,	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (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: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 300(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(Móra) Uborka (Móra) E:1 888(Kj) 452(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, korpás (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 Csontleves (Móra) Vadas mártás sertéshússal (Móra) Tészta köret (Móra) E:2 511(Kj) 601(KCal) F: 28(g)Kol: 84(g)Sz: 66(g) Zsir: 30(g)Cuk: 5(g)Só:5,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 12(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Burgonyaleves, tejfölös (Móra) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) Alma (Móra) E:2 890(Kj) 691(KCal) F: 22(g)Kol: 30(g)Sz: 90(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:5,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 12(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Karalábéleves (Móra) Rántott csirkemell (Móra) Burgonyapüré(Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:2 666(Kj) 638(KCal) F: 39(g)Kol:105(g)Sz: 81(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:5,14(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 46(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Tarhonyaleves(Móra) Tökfőzelék (Móra) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) Alma (Móra) E:2 408(Kj) 576(KCal) F: 19(g)Kol: 15(g)Sz: 81(g) Zsir: 18(g)Cuk: 4(g)Só:5,02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 42(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) Tejespite eperlekvárral(Móra) E:2 149(Kj) 514(KCal) F: 24(g)Kol:118(g)Sz: 75(g) Zsir: 12(g)Cuk: 13(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 143(mg) Allergén:Tej,Mustár,Zeller,Glutén,Tojás,
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,	Krémtúró(Móra) Kifli, vajas(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,	Magvas sajtkrémes t.ő. kenyér (Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 633(Kj) 391(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 65(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 101(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Tönkölyös szilvás papucs (Móra) E:1 062(Kj) 254(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Diófélék,F	Szalámis barna zsemle margarinnal(Móra) Retek (Móra) E:1 477(Kj) 353(KCal) F: 10(g)Kol: 15(g)Sz: 39(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,