

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2019.01.21 - 2019.01.27

<i>Hétfő</i> 2019.01.21	<i>Kedd</i> 2019.01.22	<i>Szerda</i> 2019.01.23	<i>Csütörtök</i> 2019.01.24	<i>Péntek</i> 2019.01.25
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M) Jégcsapretek (Móra) E:1 517(Kj) 363(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 141(mg) Allergén:Tej,	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,	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) Melegszendvics (Móra) E:1 689(Kj) 404(KCal) F: 15(g)Kol: 52(g)Sz: 52(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 170(mg) Allergén:Tej,	Tejeskávé (Móra) Kifli(búzacsírás)Móra E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Földimogy
Ebéd Burgonyaleves,magyaros (Móra) Székelykáposzta (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Müzli szelet (Móra) E:2 688(Kj) 643(KCal) F: 22(g)Kol: 34(g)Sz: 84(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 98(mg) Allergén:Tojás,Tej,Zeller,Glutén,Szójába	Zöldséges árpagögyveles(Móra) Burgonya főzelék (Móra) Sült sertéshús (Móra) Mandarin (Móra) E:2 395(Kj) 573(KCal) F: 23(g)Kol: 44(g)Sz: 64(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,47(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 34(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,	Tojásleves (Móra) Sajtos harcsafilé (Móra) Rizs köret (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:3 060(Kj) 732(KCal) F: 37(g)Kol:193(g)Sz: 69(g) Zsir: 32(g)Cuk: 11(g)Só:6,55(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 138(mg) Allergén:Tojás,Tej,Zeller,Glutén,Szójába	Karalábéleves (Móra) Fűszeres pulykafalatok (Móra) Penne tészta (Móra) Banán (Móra) E:2 878(Kj) 689(KCal) F: 27(g)Kol: 53(g)Sz: 84(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:3,84(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg) Allergén:Tojás,Tej,Zeller,Glutén,Szójába	Fejtettbagulyás (Móra) Tejbedara (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) E:2 958(Kj) 708(KCal) F: 34(g)Kol: 74(g)Sz:101(g) Zsir: 17(g)Cuk: 17(g)Só:2,29(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 379(mg) Allergén:Tojás,Tej,Zeller,Glutén,Szójába
Uzsonna Joghurt (gyümölcsös) Móra Kifli (Móra) Narancs (Móra) E:1 359(Kj) 325(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Körözöttes t.ő.kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 143(Kj) 274(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 40(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 73(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Szalámis barna zsemle margarinnal(Móra) Karalábé (Móra) E:1 177(Kj) 282(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 17(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,	Krémtúró(Móra) Tönkölyös szilvás papucs (Móra) E:1 482(Kj) 355(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Diófélék,F	Magvas sajtkrémes t.ő. kenyér (Móra) Retek (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 759(Kj) 421(KCal) F: 11(g)Kol: 10(g)Sz: 69(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 101(mg) Allergén:Glutén,Tej,