

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2019.02.04 - 2019.02.10

<i>Hétfő</i> 2019.02.04	<i>Kedd</i> 2019.02.05	<i>Szerda</i> 2019.02.06	<i>Csütörtök</i> 2019.02.07	<i>Péntek</i> 2019.02.08
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:	Kakaó (Móra) Kifli(búzacsírás)Móra E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Földimogy	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) Sonkás szendvics (Móra) Retek (Móra) E:1 494(Kj) 357(KCal) F: 14(g)Kol: 9(g)Sz: 51(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Tejeskávé (Móra) Kifli, olasz (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 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:	Tarhonyaleves(Móra) Sütőtökös csirke (Móra) Penne tészta (Móra) E:2 900(Kj) 694(KCal) F: 37(g)Kol: 66(g)Sz: 77(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,79(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 10(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Karalábeleves (Móra) Sokmagos rántott halfilé (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Sárgarépa almás-cékla saláta (Móra) E:2 523(Kj) 604(KCal) F: 33(g)Kol: 67(g)Sz: 74(g) Zsir: 19(g)Cuk: 8(g)Só:4,08(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 33(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Grízgaluska leves (Móra) Zöldborsó főzelék (Móra) Csibefasírt (Móra) Alma (Móra) E:3 059(Kj) 732(KCal) F: 44(g)Kol:136(g)Sz: 90(g) Zsir: 26(g)Cuk: 8(g)Só:3,75(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 179(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) Burgonyás tészta (Móra) Csemege uborka (Móra) E:2 474(Kj) 592(KCal) F: 26(g)Kol: 49(g)Sz: 75(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:3,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg) Allergén:Tej,Mustár,Zeller,Glutén,Tojás,
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:	Szalámis t.ő.kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 481(Kj) 354(KCal) F: 12(g)Kol: 30(g)Sz: 39(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 21(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	Kockasajt (Móra) Barna magvas zsemle (Móra) Narancs (Móra) E:1 153(Kj) 276(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 125(mg) Allergén:Tej,Glutén,	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	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 823(Kj) 436(KCal) F: 12(g)Kol: 21(g)Sz: 64(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 141(mg) Allergén:Tej,Glutén,