

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2019.01.14 - 2019.01.20

<i>Hétfő</i> 2019.01.14	<i>Kedd</i> 2019.01.15	<i>Szerda</i> 2019.01.16	<i>Csütörtök</i> 2019.01.17	<i>Péntek</i> 2019.01.18
Tízórai Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)t.örlesű kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 157(Kj) 277(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Kakaó (Móra) Kifli, olasz (Móra) E:1 244(Kj) 298(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej (Móra) Fonott kalács (Móra) E:1 183(Kj) 283(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 264(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 234(Kj) 295(KCal) F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Tejeskávé (Móra) Tönkölyös-szezámós buci (Móra) E:1 247(Kj) 298(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 45(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezámmag,Szójabab
Ebéd Zöldségleves (Móra) Lasagna (Móra) E:2 484(Kj) 594(KCal) F: 29(g)Kol: 90(g)Sz: 67(g) Zsir: 23(g)Cuk: 4(g)Só:3,08(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 233(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Brokkolikrém leves (Móra) Rizseshús (Móra) Cékla (Móra) Alma (Móra) E:2 452(Kj) 587(KCal) F: 22(g)Kol: 37(g)Sz: 82(g) Zsir: 18(g)Cuk: 3(g)Só:3,75(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 93(mg) Allergén:Tojás,Tej,Zeller,Glutén,Szójabab	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) Sertésszelet pirított cs.májjal (Móra) Főtt burgonya (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) E:2 319(Kj) 555(KCal) F: 29(g)Kol: 48(g)Sz: 67(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:4,62(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg) Allergén:Tojás,Tej,Zeller,Glutén,Szójabab	Tarhonyaleves (Móra) Tökfőzelék (Móra) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Mandarin (Móra) E:2 182(Kj) 522(KCal) F: 17(g)Kol: 12(g)Sz: 76(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:5,01(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 39(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) Ízes-gríztes tészta(Móra) E:2 678(Kj) 641(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 64(g) Zsir: 51(g)Cuk: 10(g)Só:3,05(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg) Allergén:Tojás,Tej,Zeller,Glutén,Szójabab
Uzsonna Kockasajt (Móra) Kifli(búzacsírás) Móra Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 376(Kj) 329(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,28(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 125(mg) Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Földimogy	Szalámis t.ő.kenyér(Móra) Retek (Móra) E:1 294(Kj) 310(KCal) F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 37(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M Sárgarépa (Móra) E:1 208(Kj) 289(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 120(mg) Allergén:Tej,	Tej poharas(Móra) Szezámós-sajtosrúd (Móra) E:1 788(Kj) 428(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Házi húskrémes szendvics (Móra) Banán (Móra) E:1 455(Kj) 348(KCal) F: 10(g)Kol: 9(g)Sz: 57(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 25(mg) Allergén:Tej,Tojás,Mustár,Glutén,