

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2019.02.11 - 2019.02.17

<i>Hétfő</i> 2019.02.11	<i>Kedd</i> 2019.02.12	<i>Szerda</i> 2019.02.13	<i>Csütörtök</i> 2019.02.14	<i>Péntek</i> 2019.02.15
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, korpás (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) Kakaós kifli (Móra) E:1 522(Kj) 364(KCal) F: 14(g)Kol: 26(g)Sz: 56(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 264(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Erdeigymölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M Retek (Móra) E:1 465(Kj) 350(KCal) F: 13(g)Kol: 18(g)Sz: 45(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 120(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tejeskávé (Móra) Kifli(búzacsírá) Móra E:1 253(Kj) 300(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 5(g)Cuk: 9(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Földimogy
Ebéd Zöldborsó leves (Móra) Milánói spagetti (Móra) Müzli szelet (Móra) E:2 555(Kj) 611(KCal) F: 25(g)Kol: 54(g)Sz: 88(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:2,64(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 51(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Csirkemájgombóclevés (Móra) Tejfölös csirkeragu (Móra) Rizs köret (Móra) Narancs (Móra) E:2 517(Kj) 602(KCal) F: 22(g)Kol: 50(g)Sz: 72(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:5,58(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldséges árpagyögylevés(Móra) Gyümölcs mártás (Móra) Sült sertéshús (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) E:2 356(Kj) 564(KCal) F: 24(g)Kol: 43(g)Sz: 85(g) Zsir: 13(g)Cuk: 20(g)Só:2,99(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 67(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,	Karfiolkrem leves (Móra) Rántott pulykamell (Móra) Burgonyapüré (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:2 594(Kj) 620(KCal) F: 25(g)Kol: 81(g)Sz: 74(g) Zsir: 23(g)Cuk: 11(g)Só:5,64(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 48(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Babgulyás (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) Tejbeköles (Móra) E:3 022(Kj) 723(KCal) F: 35(g)Kol: 68(g)Sz:108(g) Zsir: 14(g)Cuk: 17(g)Só:2,17(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 345(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna Tej poharas(Móra) 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,	Margarinos teljes örlésű kenyér(Móra) Sárgarépa (Móra) Túró rudi (Móra) E:1 430(Kj) 342(KCal) F: 11(g)Kol: 40(g)Sz: 45(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Sonkás-margarinos rozsos zsemle(Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 046(Kj) 250(KCal) F: 9(g)Kol: 7(g)Sz: 35(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Tönkölyös-szezámós buci (Móra) E:1 105(Kj) 264(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezám,Glutén,Szójabab,	Rétes (meggyes) (Móra) E: 799(Kj) 191(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,