

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2019.02.18 - 2019.02.24

<i>Hétfő</i> 2019.02.18	<i>Kedd</i> 2019.02.19	<i>Szerda</i> 2019.02.20	<i>Csütörtök</i> 2019.02.21	<i>Péntek</i> 2019.02.22
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.órlésű kenyér (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 162(Kj) 278(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, szezámós (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,	 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:	 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:
Ebéd Tárkonyos burgonya leves (Móra) Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc (Móra) Teljes órlésű kenyér(Móra) Mandarin (Móra) E:2 567(Kj) 614(KCal) F: 24(g)Kol: 97(g)Sz: 92(g) Zsir: 15(g)Cuk: 14(g)Só:4,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) Tarhonyáshús (Móra) Cékla (Móra) E:2 303(Kj) 551(KCal) F: 24(g)Kol: 62(g)Sz: 61(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:4,06(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Zöldségleves (Móra) Burgonya főzelék (Móra) Panírozott halrudak (Móra) E:2 185(Kj) 523(KCal) F: 19(g)Kol: 1(g)Sz: 55(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,45(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	 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:	 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:
Uzsonna Tej poharas(Móra) Túrós batyu (Móra) E:1 359(Kj) 325(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Körözöttes t.ó.kenyér (Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 393(Kj) 333(KCal) F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 60(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 56(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Margarinos sajtos teljes órlésű kenyér(M Retek (Móra) Múzli szelet (Móra) E:1 649(Kj) 395(KCal) F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 51(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 120(mg) Allergén:Tej,Glutén,Földimogyoró,Diófé	 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:	 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: