

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2019.02.25 - 2019.03.03

<i>Hétfő</i> 2019.02.25	<i>Kedd</i> 2019.02.26	<i>Szerda</i> 2019.02.27	<i>Csütörtök</i> 2019.02.28	<i>Péntek</i> 2019.03.01
Tízórai Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)t.örlesű 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, 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) Kakaós kalács (Móra) E:1 321(Kj) 316(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 44(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) 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) 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,Szójába
Ebéd Csontleves (Móra) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) Narancs (Móra) E:2 354(Kj) 563(KCal) F: 22(g)Kol: 41(g)Sz: 70(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:5,03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 4(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Karfiollevés tejfölös (Móra) Rántott csirkemell (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:2 381(Kj) 570(KCal) F: 35(g)Kol: 92(g)Sz: 59(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:3,74(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 66(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Gyümölcsleves (Móra) Budapest tokány (Móra) Bulgur (Móra) E:2 565(Kj) 614(KCal) F: 22(g)Kol: 41(g)Sz: 79(g) Zsir: 21(g)Cuk: 15(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 63(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Lebbencsleves (Móra) Zöldbab főzelék (Móra) Pulykafasírt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) Alma (Móra) E:2 700(Kj) 646(KCal) F: 25(g)Kol: 63(g)Sz: 88(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:5,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 38(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Bakonyi betyárleves (Móra) Sajtos metélt (Móra) E:2 631(Kj) 629(KCal) F: 24(g)Kol: 93(g)Sz: 15(g) Zsir: 72(g)Cuk: 0(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 374(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,
Uzsonna 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,	Vajas-mézes kenyér (Móra) Alma (Móra) E:1 799(Kj) 430(KCal) F: 6(g)Kol: 46(g)Sz: 62(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 5(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Házi húskrémes szendvics (Móra) Uborka (Móra) E:1 026(Kj) 246(KCal) F: 9(g)Kol: 9(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 25(mg) Allergén:Tej,Tojás,Mustár,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Rétes (almás) (Móra) E:1 188(Kj) 284(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Sonkás szendvics (Móra) Sárgarépa (Móra) E:1 085(Kj) 260(KCal) F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 36(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,