

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2019.03.04 - 2019.03.10

<i>Hétfő</i> 2019.03.04	<i>Kedd</i> 2019.03.05	<i>Szerda</i> 2019.03.06	<i>Csütörtök</i> 2019.03.07	<i>Péntek</i> 2019.03.08
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Magvas sajtkrémes t.ő.kenyér (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 206(Kj) 288(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 98(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Kakaó (Móra) Zsemle (Móra) E:1 235(Kj) 295(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 52(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej (Móra) Gabonapehely (Móra) E:1 547(Kj) 370(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 52(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 264(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) Retek (Móra) E:1 342(Kj) 321(KCal) F: 12(g)Kol: 7(g)Sz: 45(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Tejeskávé (Móra) Briós (Móra) E:1 372(Kj) 328(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g) Zsir: 6(g)Cuk: 11(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,
Ebéd Brokkolikrém leves (Móra) Rizseshús (Móra) Vegyesvágott (Móra) Müzli szelet (Móra) E:2 486(Kj) 595(KCal) F: 23(g)Kol: 37(g)Sz: 78(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:3,75(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 93(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Karalábéleves (Móra) Csirkemelles carbonara penne tészta (Mór Alma (Móra) E:2 462(Kj) 589(KCal) F: 37(g)Kol: 87(g)Sz: 68(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,71(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 177(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Fejttettableves (Móra) Tejespite eperlekvárral(Móra) Narancs (Móra) E:2 696(Kj) 645(KCal) F: 19(g)Kol:125(g)Sz:109(g) Zsir: 12(g)Cuk: 16(g)Só:2,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 159(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Paradicsom leves (Móra) Szezámós-rántott halfilé (Móra) Burgonyapüré (Móra) Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra) E:2 398(Kj) 574(KCal) F: 29(g)Kol: 59(g)Sz: 79(g) Zsir: 15(g)Cuk: 17(g)Só:3,65(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 29(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Tarhonyaleves (Móra) Lencsefőzelék (Móra) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) E:2 937(Kj) 703(KCal) F: 39(g)Kol: 35(g)Sz: 80(g) Zsir: 23(g)Cuk: 4(g)Só:5,06(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 62(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna Tej poharas(Móra) Sajtos croassant nagy (Móra) E:2 633(Kj) 630(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 54(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Szalámis t.ő.kenyér(Móra) Uborka (Móra) Túró rudi (Móra) E:1 627(Kj) 389(KCal) F: 13(g)Kol: 55(g)Sz: 43(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	Házi májasos t.ő.kenyér (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 364(Kj) 326(KCal) F: 9(g)Kol: 5(g)Sz: 59(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Krémtúró(Móra) Kifli (Móra) E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Kockasajt (Móra) Kifli(búzacsírás) Móra Banán (Móra) E:1 355(Kj) 324(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,28(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 235(mg) Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Földimogy