

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2019.03.11 - 2019.03.17

<i>Hétfő</i> 2019.03.11	<i>Kedd</i> 2019.03.12	<i>Szerda</i> 2019.03.13	<i>Csütörtök</i> 2019.03.14	<i>Péntek</i> 2019.03.15
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) 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) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M Jégcsapretek (Móra) E:1 357(Kj) 325(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 41(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 120(mg) Allergén:Tej,Glutén,	 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 Zellerkrém leves (Móra) Rakott zöldséges bulgur (Móra) E:2 518(Kj) 602(KCal) F: 28(g)Kol: 28(g)Sz: 74(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 58(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Burgonyaleves,magyaros (Móra) Finomfőzelék (Móra) Sült sertéshús (Móra) Alma (Móra) E:2 308(Kj) 552(KCal) F: 25(g)Kol: 50(g)Sz: 64(g) Zsir: 20(g)Cuk: 9(g)Só:3,05(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 133(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldborsó leves (Móra) Sült csirkecomb (Móra) Rizs köret (Móra) Őszibarackbefőtt(Móra) E:2 162(Kj) 517(KCal) F: 15(g)Kol: 11(g)Sz: 69(g) Zsir: 19(g)Cuk: 14(g)Só:16,53(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) Káposztás tészta (Móra) Narancs (Móra) E:2 175(Kj) 520(KCal) F: 23(g)Kol: 43(g)Sz: 66(g) Zsir: 16(g)Cuk: 3(g)Só:4,05(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg) Allergén:Tej,Mustár,Zeller,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:
Uzsonna Tej poharas(Móra) Rétes (túrós) (Móra) E:1 782(Kj) 426(KCal) F: 17(g)Kol: 20(g)Sz: 39(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Sonkás szendvics (Móra) Retek (Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 673(Kj) 400(KCal) F: 12(g)Kol: 7(g)Sz: 63(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Vajkrémes(natúr)t.örlesű kenyér (Móra) Sárgarépa (Móra) Zott monte tejszelet (Móra) E:1 550(Kj) 371(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 18(g)Cuk: 8(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Kifli(búzacsírá) Móra E:1 111(Kj) 266(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Földimogy	 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: