

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2019.03.18 - 2019.03.24

<i>Hétfő</i> 2019.03.18	<i>Kedd</i> 2019.03.19	<i>Szerda</i> 2019.03.20	<i>Csütörtök</i> 2019.03.21	<i>Péntek</i> 2019.03.22
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) Briós (Móra) E:1 373(Kj) 328(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g) Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	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,	Csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes órlésű kenyér(M Uborka (Móra) E:1 349(Kj) 323(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,	Tejeskávé (Móra) Kifli(búzacsírás) 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 Zöldségleves (Móra) Lasagna (Móra) E:2 449(Kj) 586(KCal) F: 29(g)Kol: 90(g)Sz: 68(g) Zsir: 22(g)Cuk: 4(g)Só:3,01(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 233(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Rizsleves (Móra) Burgonya főzelék (Móra) Csibefasírt (Móra) Narancs (Móra) E:2 129(Kj) 509(KCal) F: 23(g)Kol: 65(g)Sz: 61(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:3,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 24(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Tojásleves (Móra) Csöbentsült halfilé (Móra) Bulgur (Móra) Csemege uborka (Móra) E:2 721(Kj) 651(KCal) F: 35(g)Kol:174(g)Sz: 56(g) Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só:4,38(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 135(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) Tejfölös pulykaragu (Móra) Penne tészta (Móra) Alma (Móra) E:2 673(Kj) 639(KCal) F: 31(g)Kol: 57(g)Sz: 62(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:3,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 24(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Gulyásleves (Móra) Teljes órlésű kenyér(Móra) Almás pite (Móra) E:2 513(Kj) 601(KCal) F: 28(g)Kol:134(g)Sz: 83(g) Zsir: 16(g)Cuk: 13(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 83(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,
Uzsonna Tej poharas(Móra) Tönkölyös szilvás papucs (Móra) E:1 193(Kj) 285(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 41(g) Zsir: 15(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Diófélék,F	Körözöttes teljes órlésű kenyér lilahagy Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 383(Kj) 331(KCal) F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 60(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 52(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Sonkás szendvics (Móra) Retek (Móra) E:1 211(Kj) 290(KCal) F: 12(g)Kol: 7(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Szójabab,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,	Szalámis barna zsemle margarinnal (Móra) Banán (Móra) E:1 525(Kj) 365(KCal) F: 9(g)Kol: 13(g)Sz: 59(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 110(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,