

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2019.03.25 - 2019.03.31

<i>Hétfő</i> 2019.03.25	<i>Kedd</i> 2019.03.26	<i>Szerda</i> 2019.03.27	<i>Csütörtök</i> 2019.03.28	<i>Péntek</i> 2019.03.29
Tízórai Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)törlesű 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) Szezám-sajtosrúd (Móra) E:1 800(Kj) 431(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	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,	Erdeigümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) Uborka (Móra) E:1 229(Kj) 294(KCal) F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Tejeskávé (Móra) Kifli, korpás (Móra) E:1 243(Kj) 297(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,
Ebéd Tárkonyos burgonya leves (Móra) Bakonyi sertésragu (Móra) Rizs köret (Móra) E:2 480(Kj) 593(KCal) F: 19(g)Kol: 33(g)Sz: 63(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:4,29(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 78(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Lebbencsleves (Móra) Paradicsomos káposzta főzelék (Móra) Sertéspörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Alma (Móra) E:2 710(Kj) 648(KCal) F: 25(g)Kol: 40(g)Sz: 92(g) Zsir: 19(g)Cuk: 17(g)Só:5,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Csontleves (Móra) Vadas mártás sertéshússal (Móra) Tészta köret (Móra) Múzli szelet (Móra) E:2 509(Kj) 600(KCal) F: 27(g)Kol: 78(g)Sz: 74(g) Zsir: 26(g)Cuk: 3(g)Só:4,58(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Karfiolleves tejfölös (Móra) Rántott pulykamell (Móra) Burgonyapüré (Móra) Káposzta saláta (Móra) E:2 381(Kj) 570(KCal) F: 25(g)Kol: 80(g)Sz: 69(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:5,03(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 42(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Legényfogóleves (Móra) Ízes-grízes tészta(Móra) Narancs (Móra) E:2 871(Kj) 687(KCal) F: 16(g)Kol: 42(g)Sz: 75(g) Zsir: 51(g)Cuk: 10(g)Só:3,03(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,
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,	Kockasajt (Móra) Tönkölyös-szezám buci (Móra) Sárgarépa (Móra) E: 908(Kj) 217(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 125(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezámmag,Szójabab	Májas törlesű kenyér (Móra) Retek (Móra) Túró rudi (Móra) E:1 576(Kj) 377(KCal) F: 16(g)Kol: 96(g)Sz: 46(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Barna magvas zsemle (Móra) E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M Karalábé (Móra) E:1 265(Kj) 303(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 35(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 135(mg) Allergén:Tej,Glutén,