

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2019.04.01 - 2019.04.07

Hétfő 2019.04.01	Kedd 2019.04.02	Szerda 2019.04.03	Csütörtök 2019.04.04	Péntek 2019.04.05
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Magvas sajtkrémes t.ő.kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 201(Kj) 287(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) 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 őrlésű 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,	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 Paradicsom leves (Móra) Rakott bulguros karfiol (Móra) Müzli szelet (Móra) E:2 354(Kj) 563(KCal) F: 19(g)Kol: 29(g)Sz: 71(g) Zsir: 21(g)Cuk: 14(g)Só:3,57(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 39(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Tojásleves (Móra) Mexikói csirkeragu (Móra) Penne tészta (Móra) Narancs (Móra) E:2 286(Kj) 547(KCal) F: 31(g)Kol:175(g)Sz: 55(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:3,86(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Karalábeleves (Móra) Sokmagos rántott halfilé (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:2 310(Kj) 553(KCal) F: 31(g)Kol: 58(g)Sz: 60(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:4,04(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 67(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Tarhonyaleves (Móra) Zöldborsó főzelék (Móra) Pulykafasírt (Móra) Alma (Móra) E:2 473(Kj) 592(KCal) F: 27(g)Kol: 71(g)Sz: 76(g) Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:4,65(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 146(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Frankfurti leves (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Tejberizs (Móra) E:2 629(Kj) 629(KCal) F: 23(g)Kol: 53(g)Sz: 92(g) Zsir: 17(g)Cuk: 17(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 283(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,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,	Házi húskrémes szendvics (Móra) Retek (Móra) E:1 140(Kj) 273(KCal) F: 11(g)Kol: 9(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 25(mg) Allergén:Tej,Tojás,Mustár,Glutén,	Sonkás szendvics (Móra) Banán (Móra) E:1 526(Kj) 365(KCal) F: 11(g)Kol: 7(g)Sz: 57(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 128(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Krémtúró(Móra) Kifli, szezámos (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) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 546(Kj) 370(KCal) F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 60(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,