

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2019.04.08 - 2019.04.14

<i>Hétfő</i> 2019.04.08	<i>Kedd</i> 2019.04.09	<i>Szerda</i> 2019.04.10	<i>Csütörtök</i> 2019.04.11	<i>Péntek</i> 2019.04.12
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) Kifli(búzacsírás) Móra E:1 254(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	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) 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 Zöldségleves (Móra) Milánói spagetti (Móra) Müzli szelet (Móra) E:2 294(Kj) 549(KCal) F: 22(g)Kol: 54(g)Sz: 80(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:2,64(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 22(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Burgonyaleves,magyaros (Móra) Gyümölcs mártás (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Sült sertéshús (Móra) E:2 427(Kj) 581(KCal) F: 24(g)Kol: 43(g)Sz: 87(g) Zsir: 14(g)Cuk: 20(g)Só:2,97(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 60(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Fejttettableves (Móra) Tejfölös csirkeragu (Móra) Rizs köret (Móra) Alma (Móra) E:2 496(Kj) 597(KCal) F: 16(g)Kol: 9(g)Sz: 75(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:6,06(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zellerkrém leves (Móra) Sajtos pulykamell (Móra) Burgonyapüré (Móra) Vegyesvágott (Móra) E:2 592(Kj) 620(KCal) F: 28(g)Kol: 77(g)Sz: 51(g) Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só:4,15(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 166(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Palóclevés (Móra) Meggyes piskóta (Móra) E:2 433(Kj) 582(KCal) F: 20(g)Kol:142(g)Sz: 77(g) Zsir: 20(g)Cuk: 22(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 78(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,
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,	Szalámis t.ő.kenyér(Móra) Karalábé (Móra) E:1 226(Kj) 293(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 35(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 33(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	Házi májasos t.ő.kenyér (Móra) Retek (Móra) Túró rudi (Móra) E:1 474(Kj) 353(KCal) F: 16(g)Kol: 45(g)Sz: 47(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra 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 Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 670(Kj) 399(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 59(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 120(mg) Allergén:Tej,Glutén,