

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2019.04.15 - 2019.04.21

<i>Hétfő</i> 2019.04.15	<i>Kedd</i> 2019.04.16	<i>Szerda</i> 2019.04.17	<i>Csütörtök</i> 2019.04.18	<i>Péntek</i> 2019.04.19
Tízórai Erdeigyümölcsös 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) Kifli(búzacsrás) 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	 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:	 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:	 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 Zöldséges árpagyögleves(Móra) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) E:2 298(Kj) 550(KCal) F: 19(g)Kol: 26(g)Sz: 67(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só:4,76(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 9(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,	Brokkolikrém leves (Móra) Rántott s,karaj (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:2 582(Kj) 618(KCal) F: 26(g)Kol: 98(g)Sz: 70(g) Zsir: 25(g)Cuk: 11(g)Só:4,24(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 100(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	 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:	 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:	 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) Tönkölyös szilvás papucs (Móra) Banán (Móra) E:1 634(Kj) 391(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 65(g) Zsir: 15(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 350(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Diófélék,F	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M Zöldhagyma (Móra) E:1 264(Kj) 302(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(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:	 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:	 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: