

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2019.04.29 - 2019.05.05

<i>Hétfő</i> 2019.04.29	<i>Kedd</i> 2019.04.30	<i>Szerda</i> 2019.05.01	<i>Csütörtök</i> 2019.05.02	<i>Péntek</i> 2019.05.03
Tízórai Csipkebogyó 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,	 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:	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes órlésű kenyér(M Uborka (Móra) E:1 352(Kj) 323(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 41(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(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 Burgonyaleves,magyaros (Móra) Tejszínes gombás sertésragu (Móra) Penne tészta (Móra) E:2 195(Kj) 525(KCal) F: 22(g)Kol: 53(g)Sz: 58(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:4,25(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 48(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Gyümölcsleves (Móra) Rántott csirkemell (Móra) Rizi-bizi (Móra) Vegyesvágott (Móra) E:2 962(Kj) 709(KCal) F: 37(g)Kol: 95(g)Sz: 98(g) Zsir: 17(g)Cuk: 15(g)Só:3,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 64(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:	Zöldségleves (Móra) Burgonya főzelék (Móra) Panírozott halrudak (Móra) Alma (Móra) E:2 380(Kj) 569(KCal) F: 19(g)Kol: 1(g)Sz: 65(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:4,45(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) Baracklekváros gombóc (Móra) E:2 970(Kj) 711(KCal) F: 26(g)Kol: 20(g)Sz:112(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:3,05(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 20(mg) Allergén:Tej,Mustár,Zeller,Glutén,Tojás,
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,	Körözöttes t.ó.kenyér (Móra) Zöldhagyma (Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 449(Kj) 347(KCal) F: 12(g)Kol: 15(g)Sz: 63(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 56(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:	Puding (Móra) Kifli, korpás (Móra) E:1 577(Kj) 377(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 85(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Szalámis barna zsemle margarinnal (Móra) Retek (Móra) E:1 210(Kj) 289(KCal) F: 10(g)Kol: 13(g)Sz: 39(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,