

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2019.05.20 - 2019.05.26

<i>Hétfő</i> 2019.05.20	<i>Kedd</i> 2019.05.21	<i>Szerda</i> 2019.05.22	<i>Csütörtök</i> 2019.05.23	<i>Péntek</i> 2019.05.24
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, olasz (Móra) E:1 244(Kj) 298(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,	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,	Csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 234(Kj) 295(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(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 zöldbab (Móra) Múzli szelet (Móra) E:2 520(Kj) 603(KCal) F: 22(g)Kol: 35(g)Sz: 74(g) Zsir: 23(g)Cuk: 14(g)Só:3,57(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 39(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldségleves (Móra) Sokmagvas rántott csirkemell (Móra) Burgonyapüré (Móra) Káposzta saláta (Móra) E:2 291(Kj) 548(KCal) F: 35(g)Kol: 92(g)Sz: 66(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:5,85(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 40(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Karfiolkrem leves (Móra) Budapest tokány (Móra) Rizs köret (Móra) Narancs (Móra) E:2 672(Kj) 639(KCal) F: 23(g)Kol: 39(g)Sz: 69(g) Zsir: 27(g)Cuk: 3(g)Só:3,85(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 39(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Lebbencsleves (Móra) Finomfőzelék (Móra) Bundás mackó(Móra) Alma (Móra) E:2 610(Kj) 624(KCal) F: 22(g)Kol: 16(g)Sz: 80(g) Zsir: 23(g)Cuk: 10(g)Só:3,68(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 134(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) Mákos metélt (Móra) E:2 515(Kj) 602(KCal) F: 20(g)Kol: 43(g)Sz: 31(g) Zsir: 60(g)Cuk: 12(g)Só:3,05(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 262(mg) Allergén:Tej,Mustár,Zeller,Glutén,Tojás,
Uzsonna Tej poharas(Móra) Kifli, korpás (Móra) Túró rudi (Móra) E:1 678(Kj) 401(KCal) F: 17(g)Kol: 60(g)Sz: 52(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(Móra) 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,	Májas törlesű kenyér (Móra) Uborka (Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 479(Kj) 354(KCal) F: 9(g)Kol: 56(g)Sz: 59(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Sajtosrúd (Móra) E:1 657(Kj) 396(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Magvas sajtkrémes t.ó.kenyér (Móra) Paradicsom (Móra) E:1 134(Kj) 271(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 98(mg) Allergén:Glutén,Tej,