

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2019.05.27 - 2019.06.02

<i>Hétfő</i> 2019.05.27	<i>Kedd</i> 2019.05.28	<i>Szerda</i> 2019.05.29	<i>Csütörtök</i> 2019.05.30	<i>Péntek</i> 2019.05.31
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.órlésű kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 157(Kj) 277(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 (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) 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 órlésű 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 Tárkonyos burgonya leves (Móra) Milánói makaróni (Móra) Müzli szelet (Móra) E:2 522(Kj) 603(KCal) F: 23(g)Kol: 53(g)Sz: 89(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:4,04(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 24(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Zöldborsókrém leves (Móra) Sült csirkecomb (Móra) Kukoricás rizs (Móra) Őszibarackbefőtt(Móra) E:2 457(Kj) 588(KCal) F: 18(g)Kol: 11(g)Sz: 72(g) Zsir: 24(g)Cuk: 14(g)Só:16,77(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 48(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Tojásleves (Móra) Csöbentsült halfilé (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Csemege uborka (Móra) E:2 211(Kj) 529(KCal) F: 32(g)Kol:174(g)Sz: 38(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:3,87(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 142(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Csontleves (Móra) Zöldbab főzelék (Móra) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes órlésű kenyér(Móra) Alma (Móra) E:2 614(Kj) 625(KCal) F: 34(g)Kol: 45(g)Sz: 71(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:5,48(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 40(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Gulyásleves (Móra) Teljes órlésű kenyér(Móra) Tejbegriz kakaó,fahéj szórattal (Móra) E:2 389(Kj) 572(KCal) F: 30(g)Kol: 75(g)Sz: 82(g) Zsir: 12(g)Cuk: 13(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 83(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,
Uzsonna Tej poharas(Móra) Barna magvas zsemle (Móra) Banán (Móra) E:1 664(Kj) 398(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 69(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 350(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Szalámis t.ó.kenyér(Móra) Retek (Móra) E:1 294(Kj) 310(KCal) F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 37(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	Házi húskrémes szendvics (Móra) Paradicsom (Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 553(Kj) 372(KCal) F: 10(g)Kol: 9(g)Sz: 62(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 25(mg) Allergén:Tej,Tojás,Mustár,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Kifli, szezámos (Móra) E:1 101(Kj) 263(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Sonkás-margarinos zsemle(Móra) Zöldhagyma (Móra) E:1 084(Kj) 259(KCal) F: 9(g)Kol: 7(g)Sz: 37(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,