

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2019.06.03 - 2019.06.09

<i>Hétfő</i> 2019.06.03	<i>Kedd</i> 2019.06.04	<i>Szerda</i> 2019.06.05	<i>Csütörtök</i> 2019.06.06	<i>Péntek</i> 2019.06.07
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)törlesű 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) 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,	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,	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 Karalábeleves (Móra) Bakonyi sertésragu (Móra) Tészta köret (Móra) Alma (Móra) E:2 621(Kj) 627(KCal) F: 25(g)Kol: 61(g)Sz: 71(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:3,75(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 80(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldséges árpagögyveles(Móra) Gyümölcs mártás (Móra) Csibefasírt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) E:2 476(Kj) 592(KCal) F: 27(g)Kol: 69(g)Sz: 96(g) Zsir: 10(g)Cuk: 21(g)Só:3,26(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 67(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,	Zellerkrém leves (Móra) Sertésszelet pirított cs.májjal (Móra) Főtt burgonya (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) E:2 386(Kj) 571(KCal) F: 29(g)Kol: 50(g)Sz: 68(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:4,02(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 35(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldbabléves (tejfölös)(Móra) Fűszeres pulykafalatok (Móra) Rizs köret (Móra) Alma (Móra) E:2 382(Kj) 570(KCal) F: 20(g)Kol: 22(g)Sz: 64(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:4,26(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Legényfogóleves (Móra) Ízes-grizes tészta(Móra) E:2 665(Kj) 638(KCal) F: 16(g)Kol: 42(g)Sz: 65(g) Zsir: 51(g)Cuk: 10(g)Só:3,03(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,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,	Kockasajt (Móra) Kifli, korpás (Móra) Retek (Móra) E:1 030(Kj) 246(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 125(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Szalámis barna zsemle margarinnal (Móra) Paradicsom (Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 623(Kj) 388(KCal) F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 64(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,	Puding (Móra) Kifli (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,	Magvas sajtkrémes t.ó.kenyér (Móra) Uborka (Móra) Túró rudi (Móra) E:1 515(Kj) 363(KCal) F: 12(g)Kol: 50(g)Sz: 43(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 98(mg) Allergén:Glutén,Tej,