

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2019.06.10 - 2019.06.16

<i>Hétfő</i> 2019.06.10	<i>Kedd</i> 2019.06.11	<i>Szerda</i> 2019.06.12	<i>Csütörtök</i> 2019.06.13	<i>Péntek</i> 2019.06.14
Tízórai 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:	Kakaó (Móra) Kifli, szezámos (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,	Erdeigymölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.órlésű kenyér (Móra) Fehérpaprika (Móra) E:1 178(Kj) 282(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tejeskávé (Móra) Kifli, korpás (Móra) E:1 243(Kj) 297(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,
Ebéd 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:	Grízgaluska leves (Móra) Burgonya főzelék (Móra) Sült sertéshús (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) E:2 445(Kj) 585(KCal) F: 28(g)Kol: 76(g)Sz: 68(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:3,69(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 42(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Tarhonyaleves (Móra) Szezámos-rántott halfilé (Móra) Rizi-bizi (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:2 822(Kj) 675(KCal) F: 32(g)Kol: 61(g)Sz: 91(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:5,08(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Gombaleves (Móra) Csirkemelles carbonara penne tészta (Mór Alma (Móra) E:2 533(Kj) 606(KCal) F: 37(g)Kol: 87(g)Sz: 69(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:2,21(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 177(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Fejttetbaggulyás (Móra) Tejberizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) E:2 269(Kj) 543(KCal) F: 25(g)Kol: 62(g)Sz: 76(g) Zsir: 14(g)Cuk: 17(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 243(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna 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:	Szalámis t.ő.kenyér(Móra) Uborka (Móra) E:1 181(Kj) 283(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 33(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M Retek (Móra) E:1 334(Kj) 319(KCal) F: 13(g)Kol: 18(g)Sz: 37(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 120(mg) Allergén:Tej,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,	Tönkölyös almás kocka (Móra) E:1 417(Kj) 339(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,