

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.01.22 - 2018.01.28

<i>Hétfő</i> 2018.01.22	<i>Kedd</i> 2018.01.23	<i>Szerda</i> 2018.01.24	<i>Csütörtök</i> 2018.01.25	<i>Péntek</i> 2018.01.26
Tízórai Kakaó (Móra) Sajtosrúd (Móra) E:1 800(Kj) 431(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Csipkebogyó tea (Móra) Sajtkrémés tórlésű kenyér (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 161(Kj) 278(KCal) F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 41(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 98(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) Sonkás szendvics (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 554(Kj) 372(KCal) F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 41(g) Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Tejeskávé (Móra) Kifli (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 Paradicsom leves (Móra) Rakott bulguros karfiol (Móra) Narancs (Móra) E:2 312(Kj) 553(KCal) F: 21(g)Kol: 35(g)Sz: 68(g) Zsir: 20(g)Cuk: 13(g)Só:3,57(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 39(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldséges árpagögyveles(Móra) Csirkemelles carbonara penne tészta (Móra) Alma (Móra) E:2 582(Kj) 618(KCal) F: 38(g)Kol: 86(g)Sz: 74(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,96(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 172(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,	Tojásleves (Móra) Sajtos harcsafilé (Móra) Burgonyapüré (Móra) Savanyúkáposzta (Móra) E:2 238(Kj) 535(KCal) F: 34(g)Kol:154(g)Sz: 37(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:5,56(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 214(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Tarhonyaleves (Móra) Zöldborsó főzelék (Móra) Pulykafasírt (Móra) Alma (Móra) E:2 578(Kj) 617(KCal) F: 28(g)Kol: 81(g)Sz: 79(g) Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:4,65(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 146(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Gulyásleves (Móra) Túrós metélt (Móra) E:2 545(Kj) 609(KCal) F: 29(g)Kol:103(g)Sz: 22(g) Zsir: 61(g)Cuk: 0(g)Só:3,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 118(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,
Uzsonna Májas tórlésű kenyér (Móra) Sárgarépa (Móra) E:1 004(Kj) 240(KCal) F: 10(g)Kol: 56(g)Sz: 35(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Rétes (almás) (Móra) E:1 188(Kj) 284(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Margarinos teljes őrlésű kenyér(Móra) Mandarin (Móra) E:1 588(Kj) 380(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej poharas(Móra) Tönkölyös-szezámós buci (Móra) E:1 236(Kj) 296(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezám,Glutén,Szójabab,	Vajkrém(zöldfűszeres)tórlésű kenyér(Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 475(Kj) 353(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Glutén,