

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.01.29 - 2018.02.04

<i>Hétfő</i> 2018.01.29	<i>Kedd</i> 2018.01.30	<i>Szerda</i> 2018.01.31	<i>Csütörtök</i> 2018.02.01	<i>Péntek</i> 2018.02.02
Tízórai Kakaó (Móra) Kifli, korpás (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,	Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)törlesű kenyér (Móra) Retek (Móra) E:1 270(Kj) 304(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(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,	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 551(Kj) 371(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, vajas(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 Zöldborsó leves (Móra) Milánói spagetti (Móra) Narancs (Móra) E:2 446(Kj) 585(KCal) F: 25(g)Kol: 54(g)Sz: 84(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:2,64(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 51(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Karfiollevés tejfölös (Móra) Fokhagymás sertéskaraj (Móra) Tavaszi rizs (Móra) Csemege uborka (Móra) Alma (Móra) E:2 312(Kj) 553(KCal) F: 21(g)Kol: 41(g)Sz: 60(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:3,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 17(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Burgonyaleves,magyaros (Móra) Tökfőzelék (Móra) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Mandarin (Móra) E:2 213(Kj) 529(KCal) F: 17(g)Kol: 8(g)Sz: 80(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:4,69(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 38(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Gombaleves (Móra) Rántott pulykamell (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:2 434(Kj) 582(KCal) F: 24(g)Kol: 80(g)Sz: 63(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:4,04(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 66(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Palóclevés (Móra) Ízes-gríztes tészta(Móra) E:2 847(Kj) 681(KCal) F: 14(g)Kol: 47(g)Sz: 68(g) Zsir: 55(g)Cuk: 10(g)Só:3,04(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 13(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,
Uzsonna Körözöttes teljes őrlésű kenyér lilahagyma Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 383(Kj) 331(KCal) F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 60(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 52(mg) Allergén:Tej,Glutén,	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,	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M Zöldhagyma (Móra) E:1 632(Kj) 391(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 35(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 120(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Fittberry kifli (Móra) E:1 100(Kj) 263(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Magvas sajtkrémes t.ő.kenyér (Móra) Alma (Móra) E:1 252(Kj) 299(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 44(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 98(mg) Allergén:Glutén,Tej,