

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.02.12 - 2018.02.18

<i>Hétfő</i> 2018.02.12	<i>Kedd</i> 2018.02.13	<i>Szerda</i> 2018.02.14	<i>Csütörtök</i> 2018.02.15	<i>Péntek</i> 2018.02.16
Tízórai 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,	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) Sajtosrúd (Móra) E:1 730(Kj) 414(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 38(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 264(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Erdeigymölcsös tea (Móra) Szalámis t.ó.kenyér(Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 637(Kj) 392(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 41(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 18(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	Tejeskávé (Móra) Kifli(búzacsírás-sajtos) Móra E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,Földimogyoró,Diófé
Ebéd Zellerkrém leves (Móra) Hentestokány (Móra) Bulgur (Móra) Mandarin (Móra) E:2 491(Kj) 596(KCal) F: 22(g)Kol: 40(g)Sz: 65(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:4,77(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Karalábéleves (Móra) Sajtos csirkemell (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Vegyesvágott (Móra) E:2 413(Kj) 577(KCal) F: 34(g)Kol: 82(g)Sz: 47(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:4,78(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 179(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Csontleves (Móra) Sóskamártás burgonyával (Móra) Fűszeres tojáslepeny (Móra) E:2 549(Kj) 610(KCal) F: 21(g)Kol:213(g)Sz: 81(g) Zsir: 26(g)Cuk: 25(g)Só:4,06(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 226(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) Bakonyi pulykaragu (Móra) Tészta köret (Móra) Alma (Móra) E:2 586(Kj) 619(KCal) F: 27(g)Kol: 50(g)Sz: 63(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:4,59(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 50(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Frankfurti leves (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Tejberizs (Móra) Narancs (Móra) E:2 862(Kj) 685(KCal) F: 24(g)Kol: 53(g)Sz:104(g) Zsir: 17(g)Cuk: 17(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 288(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,
Uzsonna Mediterrán túrókrémes t.ó.kenyér (Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 389(Kj) 332(KCal) F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 60(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 52(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Mustár,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Rétes (meggyes) (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,	Házi húskrémes szendvics (Móra) Zöldhagyma (Móra) E: 990(Kj) 237(KCal) F: 9(g)Kol: 9(g)Sz: 36(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 25(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Mustár,	Tej poharas(Móra) Barna magvas zsemle (Móra) E:1 223(Kj) 293(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 45(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Magvas sajtkrémes t.ó.kenyér (Móra) Sárgarépa (Móra) E:1 057(Kj) 253(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 36(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 98(mg) Allergén:Glutén,Tej,