

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.02.19 - 2018.02.25

<i>Hétfő</i> 2018.02.19	<i>Kedd</i> 2018.02.20	<i>Szerda</i> 2018.02.21	<i>Csütörtök</i> 2018.02.22	<i>Péntek</i> 2018.02.23
Tízórai Kakaó (Móra) Túrós batyu (Móra) E:1 371(Kj) 328(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) Retek (Móra) E:1 662(Kj) 398(KCal) F: 12(g)Kol: 7(g)Sz: 45(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Szójabab,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,	Csipkebogyó tea (Móra) Melegszendvics (Móra) E:1 515(Kj) 362(KCal) F: 14(g)Kol: 45(g)Sz: 45(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 145(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,	Tejeskávé (Móra) Kifli, szezámos (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) Borsos marhatokány (Móra) Tarhonya köret (Móra) Vegyesvágott (Móra) E:2 373(Kj) 568(KCal) F: 30(g)Kol: 76(g)Sz: 60(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:3,65(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 39(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Gyümölcsleves (Móra) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) Mandarin (Móra) E:2 724(Kj) 652(KCal) F: 19(g)Kol: 30(g)Sz: 94(g) Zsir: 20(g)Cuk: 15(g)Só:3,51(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 44(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Karfiolleves tejfölös (Móra) Sokmagos rántott halfilé (Móra) Burgonyapüré (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:2 435(Kj) 582(KCal) F: 31(g)Kol: 58(g)Sz: 69(g) Zsir: 19(g)Cuk: 8(g)Só:4,62(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 38(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Grízgaluska leves (Móra) Lencsefőzelék (Móra) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) E:2 943(Kj) 704(KCal) F: 42(g)Kol: 68(g)Sz: 79(g) Zsir: 27(g)Cuk: 4(g)Só:4,75(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 64(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Legényfogóleves (Móra) Mákos metélt (Móra) E:2 505(Kj) 599(KCal) F: 18(g)Kol: 42(g)Sz: 32(g) Zsir: 60(g)Cuk: 12(g)Só:3,04(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 263(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna Vajkrémes(natúr)t.őrlésű kenyér (Móra) Alma (Móra) E:1 143(Kj) 273(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Tönkölyös-szezámos buci (Móra) E:1 105(Kj) 264(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezám,Glutén,Szójabab	Házi májasos t.ő.kenyér (Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 508(Kj) 361(KCal) F: 9(g)Kol: 5(g)Sz: 59(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej poharas(Móra) Tönkölyös szilvás papucs (Móra) E:1 193(Kj) 285(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 41(g) Zsir: 15(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 264(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Diófélék,F	Szalámis barna zsemle margarinnal (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 341(Kj) 321(KCal) F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 35(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,