

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.02.26 - 2018.03.04

<i>Hétfő</i> 2018.02.26	<i>Kedd</i> 2018.02.27	<i>Szerda</i> 2018.02.28	<i>Csütörtök</i> 2018.03.01	<i>Péntek</i> 2018.03.02
Tízórai Kakaó (Móra) Szezám-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) 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) Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M Jégcsapretek (Móra) E:1 725(Kj) 413(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 41(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 120(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tejeskávé (Móra) Kifli(búzacsírás) Móra E:1 253(Kj) 300(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 5(g)Cuk: 9(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,Földimogyoró,Diófé
Ebéd Tárkonyos burgonya leves (Móra) Székelykáposzta (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Müzli szelet (Móra) E:2 473(Kj) 592(KCal) F: 20(g)Kol: 30(g)Sz: 78(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:4,50(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 93(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Tojásleves (Móra) Óvári sertésszelet (Móra) Burgonyapüré (Móra) Csemege uborka (Móra) E:2 567(Kj) 614(KCal) F: 38(g)Kol:211(g)Sz: 39(g) Zsir: 32(g)Cuk: 0(g)Só:5,10(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 264(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Brokkolikrém leves (Móra) Sült csirkecomb (Móra) Rizi-bizi (Móra) Sárgarépa almás-cékla saláta (Móra) E:2 280(Kj) 545(KCal) F: 22(g)Kol: 21(g)Sz: 62(g) Zsir: 22(g)Cuk: 6(g)Só:5,78(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 113(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Tarhonyaleves (Móra) Gyümölcs mártás (Móra) Pulykafasírt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) E:2 710(Kj) 648(KCal) F: 23(g)Kol: 77(g)Sz:105(g) Zsir: 13(g)Cuk: 24(g)Só:4,76(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 74(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Sertésraguleves (Móra) Sajtos metélt (Móra) E:2 656(Kj) 635(KCal) F: 24(g)Kol: 95(g)Sz: 15(g) Zsir: 72(g)Cuk: 0(g)Só:2,84(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 301(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna Körözöttes teljes őrlésű kenyér lilahagy Rostos gyümölcslé (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,	Krémtúró(Móra) Fittberry kifli (Móra) E:1 520(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Pizzás szendvicskémés t.ő.kenyér (Móra) Narancs (Móra) E:1 579(Kj) 378(KCal) F: 11(g)Kol: 8(g)Sz: 43(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Mustár,	Tej poharas(Móra) Kifli, korpás (Móra) Alma (Móra) E:1 427(Kj) 341(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 53(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Szalámis-margarinos zsemle(Móra) Sárgarépa (Móra) E:1 305(Kj) 312(KCal) F: 8(g)Kol: 11(g)Sz: 37(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,