

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.03.05 - 2018.03.11

<i>Hétfő</i> 2018.03.05	<i>Kedd</i> 2018.03.06	<i>Szerda</i> 2018.03.07	<i>Csütörtök</i> 2018.03.08	<i>Péntek</i> 2018.03.09	<i>Szombat</i> 2018.03.10
Tízórai Kakaó (Móra) Kifli, vajás(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,	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrém(zöldfűszeres)t.ór kenyér(M Jégcsapretek (Móra) E:1 162(Kj) 278(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej (Móra) Gabonapehely (Móra) E:1 547(Kj) 370(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 52(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 264(mg) Allergén:Tej,Glutén,	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) Briós (Móra) E:1 372(Kj) 328(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g) Zsir: 6(g)Cuk: 11(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Erdeigyümölcsös 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,
Ebéd Fejtettbaleves (Móra) Milánói spagetti (Móra) Narancs (Móra) E:2 771(Kj) 663(KCal) F: 28(g)Kol: 60(g)Sz: 92(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:3,12(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 15(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,	Gombaleves (Móra) Rántott s,karaj (Móra) Rizs köret (Móra) Vegyesvágott (Móra) E:2 793(Kj) 668(KCal) F: 27(g)Kol:107(g)Sz: 75(g) Zsir: 26(g)Cuk: 2(g)Só:3,64(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 14(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,	Zöldséges árpagögyeletes(Móra) Burgonya főzelék (Móra) Panírozott halrudak(Móra) E:2 423(Kj) 580(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:3,65(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 30(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,	Paradicsom leves (Móra) Temesvári pulykatokány (Móra) Bulgur (Móra) Alma (Móra) E:2 495(Kj) 597(KCal) F: 21(g)Kol: 24(g)Sz: 75(g) Zsir: 23(g)Cuk: 14(g)Só:4,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,	Csirkemájgombóclevés (Móra) Tejespite eperlekvárral(Móra) Narancs (Móra) E:2 412(Kj) 577(KCal) F: 22(g)Kol:139(g)Sz: 94(g) Zsir: 10(g)Cuk: 13(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 124(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,	Zöldborsókrém leves (Móra) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Tészta köret (Móra) Csemege uborka (Móra) E:2 254(Kj) 539(KCal) F: 23(g)Kol: 40(g)Sz: 60(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:3,76(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 48(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,
Uzsonna Magvas sajtkrém t.ó.kenyér (Móra) Retek (Móra) E:1 183(Kj) 283(KCal) F: 10(g)Kol: 10(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 98(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Rétes (túrós) (Móra) E:1 651(Kj) 395(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Házi húskrém szendvics (Móra) Zöldhagyma (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 474(Kj) 353(KCal) F: 10(g)Kol: 11(g)Sz: 62(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) Kifli(búzacsírá-sajtos) Móra E:1 271(Kj) 304(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 43(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,08(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Földimogyor	Kockasajt (Móra) Barna magvas zsemle (Móra) Sárgarépa (Móra) E: 895(Kj) 214(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 125(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tönkölyös almás kocka (Móra) E:1 417(Kj) 339(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,