

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.03.12 - 2018.03.18

<i>Hétfő</i> 2018.03.12	<i>Kedd</i> 2018.03.13	<i>Szerda</i> 2018.03.14	<i>Csütörtök</i> 2018.03.15	<i>Péntek</i> 2018.03.16
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,	Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)törlesű kenyér (Móra) E:1 144(Kj) 274(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) 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,	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:
Ebéd Zellerkrém leves (Móra) Tarhonyáshús (Móra) Cékla (Móra) E:2 370(Kj) 567(KCal) F: 24(g)Kol: 64(g)Sz: 62(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,45(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 19(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Gyümölcsleves (Móra) Rántott csirkemell (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:2 577(Kj) 617(KCal) F: 34(g)Kol: 95(g)Sz: 80(g) Zsir: 17(g)Cuk: 16(g)Só:2,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 96(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Lebbencsleves (Móra) Zöldbab főzelék (Móra) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) E:2 562(Kj) 613(KCal) F: 30(g)Kol: 35(g)Sz: 65(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:5,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 38(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:
Uzsonna Mediterrán túrókrémes tő.kenyér (Móra) Narancs (Móra) E:1 144(Kj) 274(KCal) F: 12(g)Kol: 15(g)Sz: 45(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 52(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Krémtúró(Móra) Tönkölyös szilvás papucs (Móra) Alma (Móra) E:1 677(Kj) 401(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Diófélék,F	Sonkás-margarinos rozsos zsemle(Móra) Retek (Móra) E:1 394(Kj) 333(KCal) F: 11(g)Kol: 7(g)Sz: 39(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: