

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.03.19 - 2018.03.25

<i>Hétfő</i> 2018.03.19	<i>Kedd</i> 2018.03.20	<i>Szerda</i> 2018.03.21	<i>Csütörtök</i> 2018.03.22	<i>Péntek</i> 2018.03.23
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,	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,	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,	Csipkebogyó tea (Móra) Snidlinges sajtkrém t.ő.kenyér(Móra) Retek (Móra) E:1 073(Kj) 257(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 18(mg) Allergén:Glutén,Tej,	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,Diófélék,Földimogy
Ebéd Tojásleves (Móra) Tejszínes gombás sertésragu (Móra) Penne tészta (Móra) Narancs (Móra) E:2 338(Kj) 559(KCal) F: 24(g)Kol:179(g)Sz: 55(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:5,08(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 46(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldségleves (Móra) Burgonya főzelék (Móra) Sült sertéshús (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) E:2 271(Kj) 543(KCal) F: 24(g)Kol: 40(g)Sz: 64(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:4,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 46(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Karfiolleves tejfölös (Móra) Sajtos harcsafilé (Móra) Kukoricás rizs (Móra) Vegyesragott (Móra) E:2 540(Kj) 608(KCal) F: 34(g)Kol: 24(g)Sz: 53(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:4,16(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 140(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Sárgaborsókrém leves (Móra) Pirított csirkemáj (Móra) Főtt burgonya (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Alma (Móra) E:2 839(Kj) 679(KCal) F: 35(g)Kol: 32(g)Sz: 98(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:5,15(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 16(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Gulyásleves (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Meggyes piskóta (Móra) E:2 554(Kj) 611(KCal) F: 28(g)Kol:134(g)Sz: 85(g) Zsir: 16(g)Cuk: 13(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 83(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,
Uzsonna Vajkrém(natúr)t.őrlésű kenyér (Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 475(Kj) 353(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Rétes (almás) (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,	Pizzás szendvicském t.ő.kenyér (Móra) Alma (Móra) E:1 286(Kj) 308(KCal) F: 11(g)Kol: 8(g)Sz: 43(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 25(mg) Allergén:Tej,Tojás,Glutén,	Tej poharas(Móra) Tönkölyös almás kocka (Móra) E:1 937(Kj) 463(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 48(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Szalámis t.ő.kenyér(Móra) Zöldhagyma (Móra) E:1 544(Kj) 369(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 35(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 18(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,