

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.03.26 - 2018.04.01

<i>Hétfő</i> 2018.03.26	<i>Kedd</i> 2018.03.27	<i>Szerda</i> 2018.03.28	<i>Csütörtök</i> 2018.03.29	<i>Péntek</i> 2018.03.30
Tízórai Kakaó (Móra) Sajtosrúd (Móra) E:1 858(Kj) 445(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 46(g) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Csipkebogyó 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,	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:	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 Paradicsom leves (Móra) Rakott bulguros brokkoli (Móra) Múzli szelet (Móra) E:2 370(Kj) 567(KCal) F: 23(g)Kol: 29(g)Sz: 68(g) Zsir: 21(g)Cuk: 13(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 231(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Burgonyaleves,magyaros (Móra) Zöldborsó főzelék (Móra) Sajtos húsgolyó (Móra) E:2 647(Kj) 633(KCal) F: 30(g)Kol: 8(g)Sz: 69(g) Zsir: 25(g)Cuk: 9(g)Só:4,76(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 145(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:	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 Körözöttes teljes őrlésű kenyér lilahagy E: 921(Kj) 220(KCal) F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 34(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 52(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Kifli (Móra) E:1 101(Kj) 263(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,	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:	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: