

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.04.02 - 2018.04.08

<i>Hétfő</i> 2018.04.02	<i>Kedd</i> 2018.04.03	<i>Szerda</i> 2018.04.04	<i>Csütörtök</i> 2018.04.05	<i>Péntek</i> 2018.04.06
Tízórai 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:	Tej (Móra) Kakaós kifli (Móra) E:1 522(Kj) 364(KCal) F: 14(g)Kol: 26(g)Sz: 56(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 264(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M) E:1 708(Kj) 409(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 40(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 120(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tejeskávé (Móra) Kifli, korpás (Móra) E:1 243(Kj) 297(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,
Ebéd 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:	Karalábeleves (Móra) Sokmagos rántott halfilé (Móra) Rizi-bizi (Móra) Vegyesragott (Móra) E:2 670(Kj) 639(KCal) F: 33(g)Kol: 58(g)Sz: 78(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:5,07(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 35(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldséges árpagyögleves(Móra) Tejfölös pulykaragu (Móra) Tészta köret (Móra) Csemege uborka (Móra) Alma (Móra) E:2 523(Kj) 604(KCal) F: 27(g)Kol: 49(g)Sz: 68(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,87(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 19(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,	Palóclevés (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Almás pite (Móra) E:2 657(Kj) 636(KCal) F: 23(g)Kol:112(g)Sz: 87(g) Zsir: 20(g)Cuk: 13(g)Só:2,49(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 93(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,
Úzsonna 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:	Házi húskrémes szendvics (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 031(Kj) 247(KCal) F: 9(g)Kol: 9(g)Sz: 34(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 25(mg) Allergén:Tej,Tojás,Mustár,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Tönkölyös szilvás papucs (Móra) E:1 062(Kj) 254(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Diófélék,F	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,