

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.04.09 - 2018.04.15

<i>Hétfő</i> 2018.04.09	<i>Kedd</i> 2018.04.10	<i>Szerda</i> 2018.04.11	<i>Csütörtök</i> 2018.04.12	<i>Péntek</i> 2018.04.13
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,	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)törlesű kenyér (Móra) 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) Sonkás szendvics (Móra) Retek (Móra) E:1 662(Kj) 398(KCal) F: 12(g)Kol: 7(g)Sz: 45(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Tejeskávé (Móra) Kifli(búzacsírás-sajtos) Móra E:1 283(Kj) 307(KCal) F: 14(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:0,08(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,Földimogyoró,Diófé
Ebéd Zöldborsó leves (Móra) Milánói makaróni (Móra) Müzli szelet (Móra) E:2 555(Kj) 611(KCal) F: 25(g)Kol: 54(g)Sz: 88(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:4,04(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 51(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Tárkonyos burgonya leves (Móra) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) Alma (Móra) E:2 544(Kj) 609(KCal) F: 19(g)Kol: 26(g)Sz: 77(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:5,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 12(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Karfiolkrem leves (Móra) Rántott csirkemell (Móra) Burgonyapüré (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:2 584(Kj) 618(KCal) F: 35(g)Kol: 93(g)Sz: 72(g) Zsir: 20(g)Cuk: 11(g)Só:5,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 48(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Lebbencsleves (Móra) Sárgarépafozelék (Móra) Sült sertéshús (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Alma (Móra) E:2 533(Kj) 606(KCal) F: 26(g)Kol: 52(g)Sz: 89(g) Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:4,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 96(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Pulykaraguleves (Móra) Tejespite eperlekvárral(Móra) E:2 034(Kj) 487(KCal) F: 22(g)Kol:116(g)Sz: 71(g) Zsir: 11(g)Cuk: 13(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 130(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,
Uzsonna Májas törlesű kenyér (Móra) Zöldhagyma (Móra) E:1 060(Kj) 254(KCal) F: 9(g)Kol: 56(g)Sz: 35(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,	Krémtúró(Móra) Kifli, vajás(Móra) E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Magvas sajtkrémes t.ő.kenyér (Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 519(Kj) 363(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 59(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 98(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Tej poharas(Móra) Kifli, olasz (Móra) E:1 232(Kj) 295(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 43(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M Uborka (Móra) E:1 589(Kj) 380(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 33(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 120(mg) Allergén:Tej,Glutén,