

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.04.16 - 2018.04.22

<i>Hétfő</i> 2018.04.16	<i>Kedd</i> 2018.04.17	<i>Szerda</i> 2018.04.18	<i>Csütörtök</i> 2018.04.19	<i>Péntek</i> 2018.04.20	<i>Szombat</i> 2018.04.21
Tízórai Kakaó (Móra) Briós (Móra) E:1 373(Kj) 328(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g) Zsír: 7(g)Cuk: 11(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes(zöldfűszeres)t.ór kenyér(M Jégcsapretek (Móra) E:1 162(Kj) 278(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 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) Zsír: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 264(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Erdeigymölcsös tea (Móra) Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 156(Kj) 277(KCal) F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 41(g) Zsír: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 98(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tejeskávé (Móra) Kifli, korpás (Móra) E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsír: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Csipkebogyó tea (Móra) Margarinos teljes örlésű kenyér(Móra) Retek (Móra) E:1 562(Kj) 374(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsír: 17(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Glutén,
Ebéd Csontleves (Móra) Vadas mártás sertéshússal (Móra) Tészta köret (Móra) Narancs (Móra) E:2 241(Kj) 536(KCal) F: 26(g)Kol: 73(g)Sz: 64(g) Zsír: 24(g)Cuk: 4(g)Só:4,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,	Karalábéleves (Móra) Fokhagymás sertéskaraj (Móra) Kukoricás bulgur (Móra) Csemege uborka (Móra) Alma (Móra) E:2 278(Kj) 545(KCal) F: 23(g)Kol: 41(g)Sz: 60(g) Zsír: 23(g)Cuk: 0(g)Só:4,54(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,	Tarhonyaleves (Móra) Finomfőzelék (Móra) Panírozott halrudak (Móra) E:2 586(Kj) 619(KCal) F: 24(g)Kol: 15(g)Sz: 70(g) Zsír: 25(g)Cuk: 9(g)Só:3,75(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 134(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,	Brokkolikrém leves (Móra) Sült csirkecomb (Móra) Rizs köret (Móra) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:2 189(Kj) 524(KCal) F: 16(g)Kol: 11(g)Sz: 56(g) Zsír: 25(g)Cuk: 3(g)Só:5,27(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 138(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,	Gulyásleves (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) Tejbeköles (Móra) E:2 656(Kj) 635(KCal) F: 32(g)Kol: 75(g)Sz: 94(g) Zsír: 13(g)Cuk: 17(g)Só:1,67(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 318(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	Tojásleves (Móra) Bakonyi pulykaragu (Móra) Tészta köret (Móra) E:2 332(Kj) 558(KCal) F: 28(g)Kol:176(g)Sz: 44(g) Zsír: 28(g)Cuk: 1(g)Só:4,59(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 37(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,
Uzsonna Mediterrán túrókrémes t.ó.kenyér (Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 399(Kj) 335(KCal) F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 61(g) Zsír: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 52(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Rétes (túrós) (Móra) E:1 651(Kj) 395(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsír: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Sonkás-margarinos rozsos zsemle(Móra) Alma (Móra) E:1 463(Kj) 350(KCal) F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 45(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,	Tej poharas(Móra) Szezámos-sajtosrúd (Móra) E:1 788(Kj) 428(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 37(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Szalámis t.ó.kenyér(Móra) Zöldhagyma (Móra) E:1 544(Kj) 369(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 35(g) Zsír: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 18(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	Tönkölyös almás kocka (Móra) E:1 417(Kj) 339(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,