

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.04.23 - 2018.04.29

<i>Hétfő</i> 2018.04.23	<i>Kedd</i> 2018.04.24	<i>Szerda</i> 2018.04.25	<i>Csütörtök</i> 2018.04.26	<i>Péntek</i> 2018.04.27
Tízórai Kakaó (Móra) Kifli(búzacsírás) Móra E:1 254(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	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Melegszendvics (Móra) E:1 515(Kj) 362(KCal) F: 14(g)Kol: 45(g)Sz: 45(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 145(mg) Allergén:Szójabab,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) 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,	Tejeskávé (Móra) Kifli, vajas(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 Zöldséges árpagyögye leves(Móra) Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Müzli szelet (Móra) E:2 506(Kj) 600(KCal) F: 23(g)Kol: 97(g)Sz: 90(g) Zsir: 15(g)Cuk: 13(g)Só:3,72(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) Rizseshús (Móra) Uborka saláta (Móra) Alma (Móra) E:2 237(Kj) 535(KCal) F: 21(g)Kol: 35(g)Sz: 76(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:4,06(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Sertésraguleves (Móra) Gyümölcs mártás (Móra) Csibefasírt (Móra) E:1 979(Kj) 473(KCal) F: 27(g)Kol: 96(g)Sz: 62(g) Zsir: 12(g)Cuk: 20(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 52(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Gombaleves (Móra) Búbos pulykamell (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Vegyesvágott (Móra) E:2 484(Kj) 594(KCal) F: 31(g)Kol:132(g)Sz: 58(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:3,78(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 139(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Legényfogóleves (Móra) Burgonyás tészta (Móra) Csemege uborka (Móra) E:2 074(Kj) 496(KCal) F: 21(g)Kol: 42(g)Sz: 63(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:3,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna Májás tőrlésű kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 017(Kj) 243(KCal) F: 9(g)Kol: 56(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,	Tej poharas(Móra) Tönkölyös-szezámós buci (Móra) E:1 236(Kj) 296(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezám,Glutén,Szójabab	Pizzás szendvicskémés t.ő.kenyér (Móra) Retek (Móra) E: 950(Kj) 227(KCal) F: 13(g)Kol: 7(g)Sz: 37(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 28(mg) Allergén:Tej,Tojás,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,	Szalámis barna zsemle margarinnal (Móra) Fehérpaprika (Móra) E:1 357(Kj) 325(KCal) F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 35(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,