

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.04.30 - 2018.05.06

<i>Hétfő</i> 2018.04.30	<i>Kedd</i> 2018.05.01	<i>Szerda</i> 2018.05.02	<i>Csütörtök</i> 2018.05.03	<i>Péntek</i> 2018.05.04
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) Túrós batyu (Móra) E:1 301(Kj) 311(KCal) F: 14(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 264(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Erdeigymölcsös tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)t.örlesű kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 157(Kj) 277(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,	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:	Rizsleves (Móra) Zöldbab főzelék (Móra) Sertéspörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) Alma (Móra) E:2 428(Kj) 581(KCal) F: 24(g)Kol: 35(g)Sz: 72(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:4,72(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 39(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Fejtettbaleves (Móra) Sokmagos rántott halfilé (Móra) Burgonyapüré (Móra) Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra) E:2 670(Kj) 639(KCal) F: 33(g)Kol: 57(g)Sz: 77(g) Zsir: 21(g)Cuk: 4(g)Só:5,02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 33(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Frankfurti leves (Móra) Ízes-grízes tészta(Móra) E:2 858(Kj) 684(KCal) F: 12(g)Kol: 51(g)Sz: 65(g) Zsir: 57(g)Cuk: 10(g)Só:2,29(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 28(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:	Magvas sajtkrémes t.ő.kenyér (Móra) Retek (Móra) E:1 183(Kj) 283(KCal) F: 10(g)Kol: 10(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 98(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Krémtúró(Móra) Kifli (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,	Sonkás-margarinos rozsos zsemle(Móra) Zöldhagyma (Móra) E:1 324(Kj) 317(KCal) F: 9(g)Kol: 7(g)Sz: 37(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,