

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.05.07 - 2018.05.13

<i>Hétfő</i> 2018.05.07	<i>Kedd</i> 2018.05.08	<i>Szerda</i> 2018.05.09	<i>Csütörtök</i> 2018.05.10	<i>Péntek</i> 2018.05.11
Tízórai Kakaó (Móra) Kakaós kifli (Móra) E:1 592(Kj) 381(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 62(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M Fehérpaprika (Móra) E:1 741(Kj) 417(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 42(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 120(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej (Móra) Fonott kalács (Móra) E:1 183(Kj) 283(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 264(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Erdeigymölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) Uborka (Móra) E:1 549(Kj) 371(KCal) F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 41(g) Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Tejeskávé (Móra) Sajtosrúd (Móra) E:1 799(Kj) 430(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,
Ebéd Paradicsom leves (Móra) Temesvári sertéstokány (Móra) Bulgur (Móra) E:2 197(Kj) 526(KCal) F: 18(g)Kol: 33(g)Sz: 64(g) Zsir: 21(g)Cuk: 14(g)Só:4,57(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Csontleves (Móra) Zöldborsó főzelék (Móra) Sertéshúspogácsa (Móra) Alma (Móra) E:2 307(Kj) 552(KCal) F: 31(g)Kol: 62(g)Sz: 63(g) Zsir: 24(g)Cuk: 6(g)Só:4,56(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 147(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Karalábéleves (Móra) Sajtos csirkemell (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Uborka saláta (Móra) E:2 421(Kj) 579(KCal) F: 33(g)Kol: 82(g)Sz: 49(g) Zsir: 26(g)Cuk: 4(g)Só:5,78(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 179(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Tarhonyaleves (Móra) Pirított csirkemáj (Móra) Rizs köret (Móra) Alma (Móra) E:2 519(Kj) 603(KCal) F: 24(g)Kol: 36(g)Sz: 70(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:5,09(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 4(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) Meggyes piskóta (Móra) E:1 911(Kj) 457(KCal) F: 21(g)Kol:108(g)Sz: 55(g) Zsir: 16(g)Cuk: 13(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 85(mg) Allergén:Tej,Mustár,Zeller,Glutén,Tojás,
Uzsonna Körözöttes t.ő.kenyér (Móra) Zöldhagyma (Móra) E: 987(Kj) 236(KCal) F: 12(g)Kol: 15(g)Sz: 37(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 56(mg) Allergén:Tej,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,	Házi húskrémes szendvics (Móra) Retek (Móra) E:1 140(Kj) 273(KCal) F: 11(g)Kol: 9(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 25(mg) Allergén:Tej,Tojás,Mustár,Glutén,	Tej poharas(Móra) Kifli(búzacsírással) Móra E:1 242(Kj) 297(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 42(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Földimogy	Vajkrémes(natúr)t.őrlésű kenyér (Móra) Banán (Móra) E:1 454(Kj) 348(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Glutén,