

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.05.21 - 2018.05.27

<i>Hétfő</i> 2018.05.21	<i>Kedd</i> 2018.05.22	<i>Szerda</i> 2018.05.23	<i>Csütörtök</i> 2018.05.24	<i>Péntek</i> 2018.05.25
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:	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.órlésű kenyér (Móra) Fehérpaprika (Móra) E:1 178(Kj) 282(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén: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) 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) Szezámós-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 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:	Tárkonyos burgonya leves (Móra) Rakott bulguros karfiol (Móra) Múzli szelet (Móra) E:2 216(Kj) 530(KCal) F: 19(g)Kol: 26(g)Sz: 63(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:4,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 51(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Gyümölcsleves (Móra) Csöbenschült csirkemell (Móra) Burgonyapüré (Móra) Uborka saláta (Móra) E:2 614(Kj) 625(KCal) F: 34(g)Kol: 84(g)Sz: 69(g) Zsir: 24(g)Cuk: 19(g)Só:4,26(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 207(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Grízgaluska leves (Móra) Paradicsomos káposzta főzelék (Móra) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes órlésű kenyér(Móra) Alma (Móra) E:2 919(Kj) 698(KCal) F: 33(g)Kol: 68(g)Sz: 90(g) Zsir: 27(g)Cuk: 16(g)Só:5,20(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Fejttetbabgulyás (Móra) Tejberizs (Móra) E:2 270(Kj) 543(KCal) F: 25(g)Kol: 62(g)Sz: 76(g) Zsir: 14(g)Cuk: 17(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 243(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna 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:	Krémtúró(Móra) Kifli, korpás (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,	Kockasajt (Móra) Tönkölyös-szezámós buci (Móra) Retek (Móra) E:1 034(Kj) 247(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 125(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezám, Szójabab	Joghurt (gyümölcsös) Móra Túrós batyu (Móra) E:1 228(Kj) 294(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 46(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) Zöldhagyma (Móra) E:1 380(Kj) 330(KCal) F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 37(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,