

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.05.28 - 2018.06.03

<i>Hétfő</i> 2018.05.28	<i>Kedd</i> 2018.05.29	<i>Szerda</i> 2018.05.30	<i>Csütörtök</i> 2018.05.31	<i>Péntek</i> 2018.06.01
Tízórai Kakaó (Móra) Briós (Móra) E:1 373(Kj) 328(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g) Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Csipkebogyó tea (Móra) Snidlinges sajtkrém t.ő.kenyér(Móra) Retek (Móra) E:1 073(Kj) 257(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 18(mg) Allergén:Glutén,Tej,	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,	Erdeigümölcsös 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,	Tejeskávé (Móra) Kifli (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 Zöldborsó leves (Móra) Milánói spagetti (Móra) E:2 240(Kj) 536(KCal) F: 25(g)Kol: 54(g)Sz: 74(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:2,64(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 51(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Karfiolkrem leves (Móra) Budapest tokány (Móra) Rizs köret (Móra) Alma (Móra) E:2 661(Kj) 637(KCal) F: 23(g)Kol: 39(g)Sz: 69(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:4,16(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 20(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Zöldségleves (Móra) Szezámós-rántott halfilé (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:2 151(Kj) 514(KCal) F: 29(g)Kol: 57(g)Sz: 58(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:3,66(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 62(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Lebbencsleves (Móra) Zöldbab főzelék (Móra) Pulykafasírt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Alma (Móra) E:2 634(Kj) 630(KCal) F: 24(g)Kol: 69(g)Sz: 85(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:5,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 38(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Frankfurti leves (Móra) Sajtos metélt (Móra) E:2 978(Kj) 713(KCal) F: 22(g)Kol: 99(g)Sz: 18(g) Zsir: 80(g)Cuk: 0(g)Só:2,82(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 293(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,
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,	Tej poharas(Móra) Kifli(búzacsrás) 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	Pizzás szendvicskémés t.ő.kenyér (Móra) Féhrpaprika (Móra) E: 857(Kj) 205(KCal) F: 11(g)Kol: 7(g)Sz: 34(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 28(mg) Allergén:Tej,Tojás,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Rétes (meggyes) (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,	Sonkás szendvics (Móra) Uborka (Móra) E:1 418(Kj) 339(KCal) F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 33(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,