

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.06.04 - 2018.06.10

<i>Hétfő</i> 2018.06.04	<i>Kedd</i> 2018.06.05	<i>Szerda</i> 2018.06.06	<i>Csütörtök</i> 2018.06.07	<i>Péntek</i> 2018.06.08
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,	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)törlesű 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) Gabonapehely (Móra) E:1 547(Kj) 370(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 52(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 264(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M Uborka (Móra) E:1 720(Kj) 412(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, 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 Csontleves (Móra) Vadas mártás sertéshússal (Móra) Tészta köret (Móra) E:2 035(Kj) 487(KCal) F: 25(g)Kol: 73(g)Sz: 53(g) Zsir: 24(g)Cuk: 4(g)Só:4,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Burgonyaleves, tejfölös (Móra) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) Alma (Móra) E:2 546(Kj) 609(KCal) F: 19(g)Kol: 26(g)Sz: 77(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:5,54(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 12(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Karalábéleves (Móra) Rántott csirkemell (Móra) Burgonyapüré (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:2 312(Kj) 553(KCal) F: 34(g)Kol: 92(g)Sz: 68(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:5,92(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 42(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Tarhonyaleves (Móra) Tökfőzelék (Móra) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Alma (Móra) E:2 108(Kj) 504(KCal) F: 16(g)Kol: 12(g)Sz: 73(g) Zsir: 15(g)Cuk: 3(g)Só:5,01(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 39(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) Tejespite eperlekvárral(Móra) E:2 060(Kj) 493(KCal) F: 22(g)Kol:116(g)Sz: 73(g) Zsir: 11(g)Cuk: 13(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 140(mg) Allergén:Tej,Mustár,Zeller,Glutén,Tojás,
Uzsonna Májas törlesű 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,	Krémtúró(Móra) Kifli, vajas(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,	Magvas sajtkrémes t.ő.kenyér (Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 519(Kj) 363(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 59(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 98(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Tönkölyös szilvás papucs (Móra) E:1 062(Kj) 254(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Diófélék,F	Szalámis barna zsemle margarinnal (Móra) Retek (Móra) E:1 450(Kj) 347(KCal) F: 10(g)Kol: 13(g)Sz: 39(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,