

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2019.01.28 - 2019.02.03

<i>Hétfő</i> 2019.01.28	<i>Kedd</i> 2019.01.29	<i>Szerda</i> 2019.01.30	<i>Csütörtök</i> 2019.01.31	<i>Péntek</i> 2019.02.01
Tízórai Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)törlesű 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,	Kakaó (Móra) Kifli, korpás (Móra) E:1 244(Kj) 298(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,	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,	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 234(Kj) 295(KCal) F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Tejeskávé (Móra) Kifli(búzacsírás) Móra E:1 253(Kj) 300(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 5(g)Cuk: 9(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Földimogy
Ebéd Csontleves (Móra) Vadas mártás sertéshússal (Móra) Tészta köret (Móra) Mandarin (Móra) E:2 480(Kj) 593(KCal) F: 27(g)Kol: 78(g)Sz: 75(g) Zsir: 24(g)Cuk: 4(g)Só:4,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Szójaba	Gyümölcsleves (Móra) Temesvári sertéstokány (Móra) Bulgur (Móra) E:2 286(Kj) 547(KCal) F: 18(g)Kol: 34(g)Sz: 76(g) Zsir: 18(g)Cuk: 15(g)Só:3,03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 44(mg) Allergén:Tojás,Tej,Zeller,Glutén,Szójaba	Zellerkrém leves (Móra) Sült csirkecomb (Móra) Burgonyapüré (Móra) Őszibarackbefőtt(Móra) E:1 723(Kj) 412(KCal) F: 12(g)Kol: 11(g)Sz: 51(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:4,94(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 48(mg) Allergén:Tojás,Tej,Zeller,Glutén,Szójaba	Lebbencsleves (Móra) Sárgaborsó főzelék (Móra) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) E:2 850(Kj) 682(KCal) F: 37(g)Kol: 35(g)Sz: 79(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:5,55(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,Tojás,Tej,Zelle	Gulyásleves (Móra) Túrós gombóc (Móra) E:2 808(Kj) 672(KCal) F: 27(g)Kol: 45(g)Sz:104(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:2,07(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 3(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,
Uzsonna Tej poharas(Móra) Zsemle (Móra) Túró rudi (Móra) E:1 669(Kj) 399(KCal) F: 17(g)Kol: 60(g)Sz: 54(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Szalámis t.ó.kenyér(Móra) Retek (Móra) E:1 294(Kj) 310(KCal) F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 37(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	Májas törlesű kenyér (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 466(Kj) 351(KCal) F: 9(g)Kol: 56(g)Sz: 59(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg) Allergén:Szójabab,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,	Vajkrémes(natúr)törlesű kenyér (Móra) Sárgarépa (Móra) E:1 013(Kj) 242(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Glutén,