

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2019.02.04 - 2019.02.10

<i>Hétfő</i> 2019.02.04	<i>Kedd</i> 2019.02.05	<i>Szerda</i> 2019.02.06	<i>Csütörtök</i> 2019.02.07	<i>Péntek</i> 2019.02.08
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:	Kakaó (Móra) Kifli(búzacsírás) Móra E:1 254(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	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) Sonkás szendvics (Móra) Retek (Móra) E:1 342(Kj) 321(KCal) F: 12(g)Kol: 7(g)Sz: 45(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Tejeskávé (Móra) Kifli, olasz (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 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:	Tarhonyaleves (Móra) Sütőtökös csirke (Móra) Penne tészta (Móra) E:2 428(Kj) 581(KCal) F: 32(g)Kol: 57(g)Sz: 64(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:4,83(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 9(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Karalábéleves (Móra) Sokmagos rántott halfilé (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Sárgarépas almás-cékla saláta (Móra) E:2 247(Kj) 538(KCal) F: 29(g)Kol: 58(g)Sz: 64(g) Zsir: 17(g)Cuk: 6(g)Só:3,73(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 28(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Grízgaluska leves (Móra) Zöldborsó főzelék (Móra) Csibefasírt (Móra) Alma (Móra) E:2 527(Kj) 605(KCal) F: 36(g)Kol:111(g)Sz: 75(g) Zsir: 22(g)Cuk: 7(g)Só:3,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 149(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) Burgonyás tészta (Móra) Csemege uborka (Móra) E:20 819(Kj) 4 981(KCal) F:169(g)Kol: 43(g)Sz:970(g) Zsir: 31(g)Cuk: 0(g)Só:3,55(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg) Allergén:Tej,Mustár,Zeller,Glutén,Tojás,
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:	Szalámis tő kenyér(Móra) Uborka (Móra) E:1 181(Kj) 283(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 33(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	Kockasajt (Móra) Barna magvas zsemle (Móra) Narancs (Móra) E:1 102(Kj) 264(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 125(mg) Allergén:Tej,Glutén,	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	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 670(Kj) 399(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 59(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 120(mg) Allergén:Tej,Glutén,