

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.09.10 - 2018.09.16

<i>Hétfő</i> 2018.09.10	<i>Kedd</i> 2018.09.11	<i>Szerda</i> 2018.09.12	<i>Csütörtök</i> 2018.09.13	<i>Péntek</i> 2018.09.14
Tízórai Kakaó (Móra) Szezám-sajtosrúd (Móra) E:1 800(Kj) 431(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Snidlinges sajtkrém t.ő.kenyér(Móra) Uborka (Móra) E: 960(Kj) 230(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 2(g)Cuk: 8(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 18(mg) Allergén:Glutén,Tej,	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) Vajkrém(natúr)t.őrlésű 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,	Tejeskávé (Móra) Briós (Móra) E:1 372(Kj) 328(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g) Zsir: 6(g)Cuk: 11(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,
Ebéd Csontleves (Móra) Vadas mártás sertéshússal (Móra) Teljes ő. tészta (Móra) E:1 939(Kj) 464(KCal) F: 25(g)Kol: 51(g)Sz: 55(g) Zsir: 23(g)Cuk: 4(g)Só:4,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) Budapest tokány (Móra) Rizs köret (Móra) Alma (Móra) E:2 521(Kj) 603(KCal) F: 23(g)Kol: 37(g)Sz: 67(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:4,16(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 33(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Tarhonyaleves (Móra) Tököfőzelék (Móra) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Körte (Móra) E:2 240(Kj) 536(KCal) F: 16(g)Kol: 12(g)Sz: 80(g) Zsir: 15(g)Cuk: 3(g)Só:5,01(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 39(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Karalábéleves (Móra) Rántott pulykamell (Móra) Burgonyapüré (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:2 475(Kj) 592(KCal) F: 27(g)Kol: 85(g)Sz: 71(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:6,10(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 42(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Bakonyi betyárleves (Móra) Burgonyás tészta (Móra) Csemege uborka (Móra) E:2 052(Kj) 491(KCal) F: 20(g)Kol: 46(g)Sz: 62(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:3,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 82(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,
Uzsonna Körözöttes t.ő.kenyér (Móra) Fehérpaprika (Móra) E: 965(Kj) 231(KCal) F: 12(g)Kol: 15(g)Sz: 35(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 56(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Kifli(búzacsíras-sajtos) Móra E:1 141(Kj) 273(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,08(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Földimogyoró,Diófé	Szalámis barna zsemle margarinnal (Móra) Paradicsom (Móra) E:1 401(Kj) 335(KCal) F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 37(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,	Krémtúró(Móra) Kifli (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-szezám buci (Móra) Paradicsom (Móra) E: 986(Kj) 236(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 125(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezámmag,Szójabab