

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.09.17 - 2018.09.23

<i>Hétfő</i> 2018.09.17	<i>Kedd</i> 2018.09.18	<i>Szerda</i> 2018.09.19	<i>Csütörtök</i> 2018.09.20	<i>Péntek</i> 2018.09.21
Tízórai 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	Csipkebogyó 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,	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,	Erdeigymölcsös tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)t.örlesű 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,	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 Burgonyaleves, tejfőlös (Móra) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) E:2 351(Kj) 562(KCal) F: 19(g)Kol: 26(g)Sz: 67(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:5,54(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 12(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Karfiollevés tejfőlös (Móra) Tejszínes gombás sertésragu (Móra) Tészta köret (Móra) Alma (Móra) E:2 330(Kj) 557(KCal) F: 23(g)Kol: 54(g)Sz: 61(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:4,25(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 60(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Zöldséglevés (Móra) Burgonya főzelék (Móra) Panírozott halrudak (Móra) E:2 173(Kj) 520(KCal) F: 18(g)Kol: 1(g)Sz: 55(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,45(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Csirkemájgombóclevés (Móra) Sült csirkecomb (Móra) Kukoricás bulgur (Móra) Vegyesvágott (Móra) E:2 276(Kj) 544(KCal) F: 25(g)Kol: 52(g)Sz: 59(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:5,06(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 4(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Pulykaraguleves (tejfőlös) (Móra) Ízes-grízes tészta(Móra) E:2 679(Kj) 641(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 64(g) Zsir: 51(g)Cuk: 10(g)Só:3,05(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg) Allergén:Tej,Mustár,Zeller,Glutén,Tojás,
Uzsonna Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M Pritamin paprika (Móra) E:1 621(Kj) 388(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 35(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 28(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej poharas(Móra) Túrós batyu (Móra) E:1 359(Kj) 325(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Pizzás szendvicskémés t.ő.kenyér (Móra) Szilva (Móra) E:1 190(Kj) 285(KCal) F: 12(g)Kol: 7(g)Sz: 52(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 120(mg) Allergén:Tej,Tojás,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Barna magvas zsemle (Móra) E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Sonkás szendvics (Móra) Paradicsom (Móra) E:1 483(Kj) 355(KCal) F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 36(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,