

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.09.24 - 2018.09.30

<i>Hétfő</i> 2018.09.24	<i>Kedd</i> 2018.09.25	<i>Szerda</i> 2018.09.26	<i>Csütörtök</i> 2018.09.27	<i>Péntek</i> 2018.09.28
Tízórai Kakaó (Móra) Briós (Móra) E:1 373(Kj) 328(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g) Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes(zöldfűszeres)törlesű kenyér(M Uborka (Móra) E:1 158(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,	Tej (Móra) Kakaós kalács (Móra) E:1 321(Kj) 316(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 44(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) Sonkás szendvics (Móra) Pritamin paprika (Móra) E:1 580(Kj) 378(KCal) F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Tejeskávé (Móra) Sajtosrúd (Móra) E:1 799(Kj) 430(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,
Ebéd Paradicsom leves (Móra) Rakott bulguros karfiol (Móra) Müzli szelet (Móra) E:2 421(Kj) 579(KCal) F: 21(g)Kol: 35(g)Sz: 71(g) Zsir: 22(g)Cuk: 13(g)Só:3,57(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 39(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldborsó leves (Móra) Rántott s,karaj (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:2 702(Kj) 646(KCal) F: 31(g)Kol:107(g)Sz: 71(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:3,66(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 91(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldséges árpagyögleves(Móra) Sütőtökös csirke (Móra) Penne tészta (Móra) Szilva (Móra) E:2 732(Kj) 653(KCal) F: 33(g)Kol: 53(g)Sz: 84(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:4,28(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,	Lebbencsleves (Móra) Zöldbab főzelék (Móra) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) E:2 607(Kj) 624(KCal) F: 30(g)Kol: 35(g)Sz: 68(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:5,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 38(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Frankfurti leves (Móra) Meggyes piskóta (Móra) E:2 109(Kj) 505(KCal) F: 16(g)Kol:117(g)Sz: 58(g) Zsir: 22(g)Cuk: 13(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 93(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,
Uzsonna Magvas sajtkrémes t.ő.kenyér (Móra) Paradicsom (Móra) E:1 134(Kj) 271(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 98(mg) Allergén:Glutén,Tej,	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,	Májas törlesű kenyér (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 022(Kj) 245(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,	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	Házi húskrémes szendvics (Móra) Paradicsom (Móra) E:1 113(Kj) 266(KCal) F: 10(g)Kol: 11(g)Sz: 36(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 25(mg) Allergén:Tej,Tojás,Mustár,Glutén,