

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.10.01 - 2018.10.07

<i>Hétfő</i> 2018.10.01	<i>Kedd</i> 2018.10.02	<i>Szerda</i> 2018.10.03	<i>Csütörtök</i> 2018.10.04	<i>Péntek</i> 2018.10.05
Tízórai Kakaó (Móra) Kakaós kifli (Móra) E:1 592(Kj) 381(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 62(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) Uborka (Móra) E:1 549(Kj) 371(KCal) F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 41(g) Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	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) Vajkrémes(magyaros)t.örlesű kenyér (Móra) Pritamin paprika (Móra) E:1 188(Kj) 284(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) 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 Tárkonyos burgonya leves (Móra) Milánói makaróni (Móra) E:2 207(Kj) 528(KCal) F: 22(g)Kol: 53(g)Sz: 76(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:4,04(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 24(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Grízgaluska leves (Móra) Gyümölcs mártás (Móra) Sült sertéshús (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) E:2 398(Kj) 574(KCal) F: 27(g)Kol: 80(g)Sz: 83(g) Zsir: 19(g)Cuk: 20(g)Só:2,97(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 64(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zellerkrém leves (Móra) Sajtos harcsafilé (Móra) Burgonyapüré (Móra) Sárgarépas almás-cékla saláta (Móra) E:2 202(Kj) 527(KCal) F: 31(g)Kol: 24(g)Sz: 46(g) Zsir: 24(g)Cuk: 4(g)Só:4,86(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 174(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Tojásleves (Móra) Mexikói pulykatokány (Móra) Rizs köret (Móra) Alma (Móra) E:2 497(Kj) 597(KCal) F: 24(g)Kol:153(g)Sz: 58(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:5,57(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Fejttbabgulyás (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Tejbedara (Móra) E:2 705(Kj) 647(KCal) F: 31(g)Kol: 68(g)Sz: 93(g) Zsir: 15(g)Cuk: 17(g)Só:1,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 318(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M Jégcsapretek (Móra) E:1 594(Kj) 381(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 33(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 120(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra 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,	Házi májasos t.ő.kenyér (Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 508(Kj) 361(KCal) F: 9(g)Kol: 5(g)Sz: 59(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Puding (Móra) Rétes (almás) (Móra) E:1 664(Kj) 398(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 76(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Szalámis barna zsemle margarinnal (Móra) Szilva (Móra) E:1 690(Kj) 404(KCal) F: 9(g)Kol: 13(g)Sz: 54(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,