

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.10.08 - 2018.10.14

<i>Hétfő</i> 2018.10.08	<i>Kedd</i> 2018.10.09	<i>Szerda</i> 2018.10.10	<i>Csütörtök</i> 2018.10.11	<i>Péntek</i> 2018.10.12	<i>Szombat</i> 2018.10.13
Tízórai Kakaó (Móra) Szezámós-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,	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) 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) 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,	Csipkebogyó tea (Móra) Margarinos teljes őrlésű kenyér(Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 453(Kj) 348(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén: Tej,Glutén,
Ebéd Tarhonyaleves (Móra) Székelykáposzta (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Müzli szelet (Móra) E:2 274(Kj) 544(KCal) F: 18(g)Kol: 29(g)Sz: 73(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 84(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Zöldségleves (Móra) Bakonyi sertésragu (Móra) Tészta köret (Móra) Alma (Móra) E:2 389(Kj) 572(KCal) F: 23(g)Kol: 56(g)Sz: 61(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:3,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 76(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Karfiolkrem leves (Móra) Rántott csirkemell (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:2 611(Kj) 625(KCal) F: 35(g)Kol: 93(g)Sz: 71(g) Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:5,13(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 27(mg) Allergén: Tej,Glutén,Tojás,Zeller,	Csontleves (Móra) Zöldborsó főzelék (Móra) Fűszeres tojáslepeny (Móra) Körte (Móra) E:2 678(Kj) 641(KCal) F: 27(g)Kol:213(g)Sz: 87(g) Zsir: 24(g)Cuk: 6(g)Só:4,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 160(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Legényfogóleves (Móra) Mákos metélt (Móra) E:2 505(Kj) 599(KCal) F: 18(g)Kol: 42(g)Sz: 32(g) Zsir: 60(g)Cuk: 12(g)Só:3,04(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 263(mg) Allergén: Tojás, Glutén, Tej, Zeller,	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) Hentestokány (Móra) Bulgur (Móra) E:2 140(Kj) 512(KCal) F: 21(g)Kol: 38(g)Sz: 50(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:5,38(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 14(mg) Allergén: Tej,Glutén,Tojás,Zeller,
Uzsonna Körözöttes t.ő.kenyér (Móra) Pritamin paprika (Móra) E: 975(Kj) 233(KCal) F: 12(g)Kol: 15(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 52(mg) Allergén: Tej,Glutén,	Tej poharas(Móra) Kockasajt (Móra) Kifli, olasz (Móra) E:1 424(Kj) 341(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 45(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 365(mg) Allergén: Tej,Glutén,	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(Móra) Uborka (Móra) E:1 589(Kj) 380(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 Kifli(búzacsírás) Móra E:1 111(Kj) 266(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 150(mg) Allergén: Tej,Glutén,Diófélék,Föld	Szalámis barna zsemle margarinnal (Móra) Sárgarépa (Móra) E:1 324(Kj) 317(KCal) F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 37(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén: Szójabab, Tej, Glutén,	Rétes (túrós) (Móra) E:1 262(Kj) 302(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Tej,