

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.10.15 - 2018.10.21

<i>Hétfő</i> 2018.10.15	<i>Kedd</i> 2018.10.16	<i>Szerda</i> 2018.10.17	<i>Csütörtök</i> 2018.10.18	<i>Péntek</i> 2018.10.19
Tízórai Kakaó (Móra) Kifli (Móra) E:1 244(Kj) 298(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,	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)törlesű 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,	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,	Csipkebogyó 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,	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 Sütőtökrémleves (Móra) Tarhonyashús (Móra) Csemege uborka (Móra) E:2 670(Kj) 639(KCal) F: 24(g)Kol: 67(g)Sz: 67(g) Zsir: 28(g)Cuk: 4(g)Só:3,57(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 20(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Karalábéleves (Móra) Sertésszelet pirított cs.májjal (Móra) Főtt burgonya (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) E:2 186(Kj) 523(KCal) F: 29(g)Kol: 50(g)Sz: 65(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:4,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Grízgaluska leves (Móra) Padlizsános penne (Móra) Körte (Móra) E:2 257(Kj) 540(KCal) F: 31(g)Kol: 60(g)Sz: 74(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:3,26(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Burgonyaleves,magyaros (Móra) Lencsefőzelék (Móra) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) E:2 965(Kj) 709(KCal) F: 39(g)Kol: 30(g)Sz: 84(g) Zsir: 22(g)Cuk: 4(g)Só:4,75(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 60(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Gulyásleves (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Tejberizs (Móra) E:2 523(Kj) 603(KCal) F: 29(g)Kol: 69(g)Sz: 94(g) Zsir: 11(g)Cuk: 17(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 258(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,
Uzsonna Vajas-mézes kenyér (Móra) Szilva (Móra) E:1 970(Kj) 471(KCal) F: 6(g)Kol: 46(g)Sz: 71(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 5(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Krémtúró(Móra) Kifli(búzacsírás) Móra E:1 531(Kj) 366(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Földimogy	Szalámis barna zsemle margarinnal (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 341(Kj) 321(KCal) F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 35(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,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	Snidlinges sajtkrémes t.ó.kenyér(Móra) Sárgarépa (Móra) E: 816(Kj) 195(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 18(mg) Allergén:Glutén,Tej,