

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.10.22 - 2018.10.28

<i>Hétfő</i> 2018.10.22	<i>Kedd</i> 2018.10.23	<i>Szerda</i> 2018.10.24	<i>Csütörtök</i> 2018.10.25	<i>Péntek</i> 2018.10.26
Tízórai E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	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) Sonkás szendvics (Móra) Uborka (Móra) E:1 547(Kj) 370(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) Túrós batyu (Móra) E:1 370(Kj) 328(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,
Ebéd E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Fejttettableves (Móra) Milánói makaróni (Móra) Alma (Móra) E:2 671(Kj) 639(KCal) F: 26(g)Kol: 53(g)Sz: 91(g) Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:4,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldséges árpagyögleves(Móra) Burgonya főzelék (Móra) Sertésfasírt (Móra) E:2 446(Kj) 585(KCal) F: 20(g)Kol: 77(g)Sz: 65(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:3,37(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 48(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,	Brokkolikrém leves (Móra) Sült csirkecomb (Móra) Rizi-bizi (Móra) Vegyesvágott (Móra) E:2 111(Kj) 505(KCal) F: 18(g)Kol: 11(g)Sz: 58(g) Zsir: 21(g)Cuk: 3(g)Só:5,78(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 113(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,
Uzsonna E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	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 Kifli(búzacsírással) 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,Földimogy	Kockasajt (Móra) Kifli (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 366(Kj) 327(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 125(mg) Allergén:Tej,Glutén,