

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.11.05 - 2018.11.11

<i>Hétfő</i> 2018.11.05	<i>Kedd</i> 2018.11.06	<i>Szerda</i> 2018.11.07	<i>Csütörtök</i> 2018.11.08	<i>Péntek</i> 2018.11.09	<i>Szombat</i> 2018.11.10
Tízórai Kakaó (Móra) Szezámós-sajtosrúd (Móra) E: 1 800(Kj) 431(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g) Zsír: 6(g)Cuk: 8(g)Só: 0,38(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás,	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlesű kenyér(M Fehérpaprika (Móra) E: 1 741(Kj) 417(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 42(g) Zsír: 21(g)Cuk: 7(g)Só: 0,88(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 120(mg) Allergén: Tej, Glutén,	Tej (Móra) Kakaós kifli (Móra) E: 1 522(Kj) 364(KCal) F: 14(g)Kol: 26(g)Sz: 56(g) Zsír: 8(g)Cuk: 4(g)Só: 0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 264(mg) Allergén: Tej, Glutén,	Csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) Uborka (Móra) E: 1 549(Kj) 371(KCal) F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 41(g) Zsír: 17(g)Cuk: 7(g)Só: 0,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén: Tej, Szójabab, Glutén,	Tejeskávé (Móra) Kifli(búzacsírás) Móra E: 1 253(Kj) 300(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsír: 5(g)Cuk: 9(g)Só: 0,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén: Tej, Glutén, Diófélék, Föld	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajas teljes örlesű kenyér (Móra) Pritamin paprika (Móra) E: 1 487(Kj) 356(KCal) F: 7(g)Kol: 46(g)Sz: 42(g) Zsír: 17(g)Cuk: 7(g)Só: 0,54(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 23(mg) Allergén: Tej, Glutén,
Ebéd Burgonyaleves, magyaros (Móra) Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc (Móra) Teljes örlesű kenyér(Móra) E: 2 558(Kj) 612(KCal) F: 23(g)Kol: 97(g)Sz: 91(g) Zsír: 16(g)Cuk: 13(g)Só: 3,69(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Csontleves (Móra) Vadas mártás sertéshússal (Móra) Tészta köret (Móra) Alma (Móra) E: 2 395(Kj) 573(KCal) F: 27(g)Kol: 78(g)Sz: 71(g) Zsír: 25(g)Cuk: 4(g)Só: 4,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Gyümölcsleves (Móra) Óvári csirkemellfilé (Móra) Burgonyapüré (Móra) Csemege uborka (Móra) E: 2 659(Kj) 636(KCal) F: 43(g)Kol: 74(g)Sz: 60(g) Zsír: 23(g)Cuk: 15(g)Só: 3,26(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 313(mg) Allergén: Tej, Glutén, Szójabab,	Tarhonyaleves (Móra) Szárzabb főzelék (Móra) Pulyka pörkölt (Móra) Alma (Móra) E: 2 746(Kj) 657(KCal) F: 36(g)Kol: 35(g)Sz: 74(g) Zsír: 22(g)Cuk: 0(g)Só: 5,58(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 82(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Japán csirkeleves (Móra) Sajtos metélt (Móra) E: 2 557(Kj) 612(KCal) F: 27(g)Kol: 140(g)Sz: 11(g) Zsír: 71(g)Cuk: 0(g)Só: 2,82(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 293(mg) Allergén: Tojás, Glutén, Tej, Zeller,	Zellerkrém leves (Móra) Temesvári sertéstokány (Móra) Bulgur (Móra) E: 2 214(Kj) 530(KCal) F: 19(g)Kol: 32(g)Sz: 58(g) Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só: 4,47(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 19(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Tej, Zeller,
Uzsonna Körözöttes teljes örlesű kenyér lilahag E: 921(Kj) 220(KCal) F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 34(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 1,54(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 52(mg) Allergén: Tej, Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Tönkölyös szilvás papucs (Móra) E: 1 062(Kj) 254(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 12(g)Cuk: 6(g)Só: 0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 150(mg) Allergén: Tej, Glutén, Szójabab, Dióf	Kockasajt (Móra) Kifli, korpás (Móra) Jégcsapretek (Móra) E: 922(Kj) 221(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsír: 5(g)Cuk: 1(g)Só: 0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 125(mg) Allergén: Tej, Glutén,	Tej poharas(Móra) Rétes (túrós) (Móra) E: 1 782(Kj) 426(KCal) F: 17(g)Kol: 20(g)Sz: 39(g) Zsír: 14(g)Cuk: 2(g)Só: 0,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás,	Szalámis barna zsemle margarinnal (Móra) Sárgarépa (Móra) E: 1 324(Kj) 317(KCal) F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 37(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só: 0,71(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén: Szójabab, Tej, Glutén,	Tönkölyös almás kocka (Móra) E: 1 417(Kj) 339(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Tej,