

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.11.12 - 2018.11.18

<i>Hétfő</i> 2018.11.12	<i>Kedd</i> 2018.11.13	<i>Szerda</i> 2018.11.14	<i>Csütörtök</i> 2018.11.15	<i>Péntek</i> 2018.11.16
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)törlesű kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 157(Kj) 277(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Kakaó (Móra) Tönkölyös szilvás papucs (Móra) E:1 188(Kj) 284(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 47(g) Zsir: 13(g)Cuk: 13(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Diófélék,F	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,	Csipkebogyó tea (Móra) Magvas sajtkrémes t.ő.kenyér (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 206(Kj) 288(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 98(mg) Allergén:Glutén,Tej,	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 Tojásleves (Móra) Rizseshús (Móra) Cékla (Móra) E:2 059(Kj) 493(KCal) F: 20(g)Kol:161(g)Sz: 63(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:4,06(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldségleves (Móra) Süttőtökös csirke (Móra) Penne tészta (Móra) Alma (Móra) E:2 406(Kj) 576(KCal) F: 32(g)Kol: 54(g)Sz: 67(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:5,08(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 16(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Karfiolleves tejfölös (Móra) Sokmagos rántott halfilé (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:2 388(Kj) 571(KCal) F: 31(g)Kol: 58(g)Sz: 61(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:3,24(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 67(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Lebbencsleves (Móra) Finomfőzelék (Móra) Sertésfasírt (Móra) Alma (Móra) E:2 355(Kj) 563(KCal) F: 23(g)Kol: 85(g)Sz: 70(g) Zsir: 20(g)Cuk: 8(g)Só:2,81(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 133(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Palóclevés (Móra) Túrós metélt (Móra) E:2 603(Kj) 623(KCal) F: 24(g)Kol: 82(g)Sz: 22(g) Zsir: 65(g)Cuk: 0(g)Só:4,04(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 127(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,
Uzsonna Krém túró(Móra) Kifli, vajás(Móra) E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M Retek (Móra) E:1 702(Kj) 407(KCal) F: 13(g)Kol: 18(g)Sz: 37(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 120(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Szalámis barna zsemle margarinnal (Móra) Fehérpaprika (Móra) E:1 357(Kj) 325(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-szezámós buci (Móra) E:1 105(Kj) 264(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezámag,Szójabab	Házi húskrémes szendvics (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 476(Kj) 353(KCal) F: 9(g)Kol: 9(g)Sz: 59(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 25(mg) Allergén:Tej,Tojás,Mustár,Glutén,