

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.11.19 - 2018.11.25

<i>Hétfő</i> 2018.11.19	<i>Kedd</i> 2018.11.20	<i>Szerda</i> 2018.11.21	<i>Csütörtök</i> 2018.11.22	<i>Péntek</i> 2018.11.23
Tízórai Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.órlésű kenyér (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 162(Kj) 278(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-szezámós buci (Móra) E:1 248(Kj) 299(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 45(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezámmag,Szójába	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,	Erdeigymölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes órlésű kenyér(M Uborka (Móra) E:1 720(Kj) 412(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 41(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 120(mg) Allergén:Tej,Glutén,	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 Zöldborsókrém leves (Móra) Rakott bulguros karfiol (Móra) Müzli szelet (Móra) E:2 520(Kj) 603(KCal) F: 24(g)Kol: 28(g)Sz: 66(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:3,28(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 87(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Grízgaluska leves (Móra) Burgonya főzelék (Móra) Sült csirkecomb (Móra) Teljes órlésű kenyér(Móra) Alma (Móra) E:2 358(Kj) 564(KCal) F: 22(g)Kol: 47(g)Sz: 79(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:5,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 42(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) Lasagna (Móra) E:2 580(Kj) 617(KCal) F: 28(g)Kol: 84(g)Sz: 71(g) Zsir: 23(g)Cuk: 4(g)Só:2,98(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 170(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Karalábéleves (Móra) Rántott pulykamell (Móra) Tavaszi rizs (Móra) Vegyesvágott (Móra) E:2 640(Kj) 632(KCal) F: 25(g)Kol: 80(g)Sz: 72(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:4,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 17(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Legényfogóleves (Móra) Túrós gombóc (Móra) E:2 724(Kj) 652(KCal) F: 24(g)Kol: 19(g)Sz:102(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:3,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna Joghurt (gyümölcsös) Móra Kifli, korpás (Móra) E:1 101(Kj) 263(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Körözöttes t.ó.kenyér (Móra) Fehérpaprika (Móra) E: 965(Kj) 231(KCal) F: 12(g)Kol: 15(g)Sz: 35(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 56(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Sonkás szendvics (Móra) Retek (Móra) E:1 531(Kj) 366(KCal) F: 12(g)Kol: 7(g)Sz: 37(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Tej poharas(Móra) Kockasajt (Móra) Barna magvas zsemle (Móra) E:1 415(Kj) 339(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 47(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 365(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Házi májasos t.ó.kenyér (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 508(Kj) 361(KCal) F: 9(g)Kol: 5(g)Sz: 59(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Glutén,