

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.11.26 - 2018.12.02

<i>Hétfő</i> 2018.11.26	<i>Kedd</i> 2018.11.27	<i>Szerda</i> 2018.11.28	<i>Csütörtök</i> 2018.11.29	<i>Péntek</i> 2018.11.30	<i>Szombat</i> 2018.12.01
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)lörles 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) Briós (Móra) E:1 373(Kj) 328(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g) Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	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) Retek (Móra) E:1 662(Kj) 398(KCal) F: 12(g)Kol: 7(g)Sz: 45(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Tejeskávé (Móra) Sajtosrúd (Móra) E:1 799(Kj) 430(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Magvas sajtkrémes t.ó.kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 201(Kj) 287(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,
Ebéd Tárkonyos burgonya leves (Móra) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) E:2 349(Kj) 562(KCal) F: 19(g)Kol: 26(g)Sz: 66(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:5,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 12(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,	Zöldborsó leves (Móra) Csirkemelles carbonara penne tészta (Móra) Alma (Móra) E:2 708(Kj) 648(KCal) F: 40(g)Kol: 87(g)Sz: 74(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,76(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 202(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,	Paradicsom leves (Móra) Szezámós-rántott halfilé (Móra) Burgonyapüré (Móra) Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra) E:2 447(Kj) 585(KCal) F: 29(g)Kol: 59(g)Sz: 79(g) Zsir: 16(g)Cuk: 17(g)Só:3,64(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 29(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,	Rizsleves (Móra) Zöldbab főzelék (Móra) Sült sertéshús (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Alma (Móra) E:2 489(Kj) 595(KCal) F: 25(g)Kol: 39(g)Sz: 71(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:3,72(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 39(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,	Gulyásleves (Móra) Ízes-grízes tészta(Móra) E:2 751(Kj) 658(KCal) F: 19(g)Kol: 68(g)Sz: 67(g) Zsir: 51(g)Cuk: 10(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 3(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	Karfiolkrém leves (Móra) Budapest tokány (Móra) Bulgur (Móra) E:2 539(Kj) 607(KCal) F: 24(g)Kol: 39(g)Sz: 62(g) Zsir: 28(g)Cuk: 3(g)Só:3,85(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 39(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,
Uzsonna Krémtúró(Móra) Kifli (Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 983(Kj) 474(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Kockasajt (Móra) Kifli(búzacsírás) Móra Fehérpaprika (Móra) E: 948(Kj) 227(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,28(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 125(mg) Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Föld	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(Móra) Uborka (Móra) E:1 589(Kj) 380(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 33(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 120(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Zsemle (Móra) E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Házi húskrémes szendvics (Móra) Sárgarépa (Móra) E:1 014(Kj) 243(KCal) F: 9(g)Kol: 9(g)Sz: 36(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 25(mg) Allergén:Tej,Tojás,Mustár,Glutén,	Tönkölyös szilvás kocka (Móra) E:1 417(Kj) 339(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,