

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.12.03 - 2018.12.09

<i>Hétfő</i> 2018.12.03	<i>Kedd</i> 2018.12.04	<i>Szerda</i> 2018.12.05	<i>Csütörtök</i> 2018.12.06	<i>Péntek</i> 2018.12.07
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(zöldfűszeres)t.órlésű kenyér(M 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) Kifli, szezámos (Móra) E:1 244(Kj) 298(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,	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) Melegszendvics (Móra) E:1 515(Kj) 362(KCal) F: 14(g)Kol: 45(g)Sz: 45(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 145(mg) Allergén:Szójabab,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 Zöldbableves (tejfölös)(Móra) Tarhonyáshús (Móra) Cékla (Móra) E:2 303(Kj) 551(KCal) F: 24(g)Kol: 62(g)Sz: 61(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:4,06(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Karalábéleves (Móra) Csirkemáj rizotto (Móra) Alma (Móra) E:2 700(Kj) 646(KCal) F: 33(g)Kol: 53(g)Sz: 78(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:3,04(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 175(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldséges árpagyögyveles(Móra) Rántott csirkemell (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Savanyúkáposzta (Móra) E:2 258(Kj) 540(KCal) F: 33(g)Kol: 91(g)Sz: 63(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:3,74(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 51(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,	Tarhonyaleves (Móra) Paradicsomos káposzta főzelék (Móra) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes órlésű kenyér(Móra) Alma (Móra) E:2 924(Kj) 700(KCal) F: 30(g)Kol: 35(g)Sz: 91(g) Zsir: 22(g)Cuk: 17(g)Só:5,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Babgulyás (Móra) Tejespite eperlekvárral(Móra) E:2 499(Kj) 598(KCal) F: 27(g)Kol:134(g)Sz: 90(g) Zsir: 12(g)Cuk: 13(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna Tej poharas(Móra) Kifli, korpás (Móra) Zott monte tejszelet (Móra) E:1 769(Kj) 423(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 53(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:0,45(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,	Sonkás szendvics (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 423(Kj) 340(KCal) F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 33(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Margarinos sajtos teljes órlésű kenyér(M Fehérpaprika (Móra) E:1 610(Kj) 385(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 34(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 120(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) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Diófélék,F	Körözöttes teljes órlésű kenyér lilahagy Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 383(Kj) 331(KCal) F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 60(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 52(mg) Allergén:Tej,Glutén,