

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.12.10 - 2018.12.16

<i>Hétfő</i> 2018.12.10	<i>Kedd</i> 2018.12.11	<i>Szerda</i> 2018.12.12	<i>Csütörtök</i> 2018.12.13	<i>Péntek</i> 2018.12.14	<i>Szombat</i> 2018.12.15
Tízórai Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlesű 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) Kifli(búzacsíras) Móra E:1 254(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,Föld	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,	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Magvas sajtkrémes t.ő.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,	Tejeskávé (Móra) Kakaós kifli (Móra) E:1 591(Kj) 381(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 62(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,	 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:
Ebéd Zöldborsó leves (Móra) Milánói spagetti (Móra) Müzli szelet (Móra) E:2 555(Kj) 611(KCal) F: 25(g)Kol: 54(g)Sz: 88(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:2,64(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 51(mg) Allergén:Tojás,Tej,Zeller,Glutén,S	Sütőtökrémleves (Móra) Sült csirkecomb (Móra) Kukoricás bulgur (Móra) Vegyesvágott (Móra) E:2 486(Kj) 595(KCal) F: 17(g)Kol: 15(g)Sz: 67(g) Zsir: 27(g)Cuk: 5(g)Só:4,97(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 20(mg) Allergén:Tojás,Tej,Zeller,Glutén,S	Tojásleves (Móra) Csöbentsült halfilé (Móra) Burgonyapüré (Móra) Mandarin (Móra) E:2 471(Kj) 591(KCal) F: 33(g)Kol:174(g)Sz: 52(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:4,40(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 164(mg) Allergén:Tojás,Tej,Zeller,Glutén,S	Grízgaluska leves (Móra) Gyümölcs mártás (Móra) Sült sertéshús (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) E:2 386(Kj) 571(KCal) F: 27(g)Kol: 80(g)Sz: 82(g) Zsir: 19(g)Cuk: 20(g)Só:2,97(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 64(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) Burgonyás tészta (Móra) Csemege uborka (Móra) E:2 086(Kj) 499(KCal) F: 23(g)Kol: 43(g)Sz: 62(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:3,55(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg) Allergén:Tojás,Tej,Zeller,Glutén,S	 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:
Uzsonna Joghurt (gyümölcsös) Móra Rétes (túrós) (Móra) E:1 651(Kj) 395(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Szalámis t.ő.kenyér(Móra) Sárgarépa (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 630(Kj) 390(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 62(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	Házi májasos t.ő.kenyér (Móra) Retek (Móra) E:1 028(Kj) 246(KCal) F: 11(g)Kol: 5(g)Sz: 38(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Krémtúró(Móra) Kifli (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,	Sonkás-margarinos rozsos zsemle(Móra) Karalábé (Móra) E:1 085(Kj) 260(KCal) F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 37(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 15(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,	 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: