

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.12.17 - 2018.12.23

<i>Hétfő</i> 2018.12.17	<i>Kedd</i> 2018.12.18	<i>Szerda</i> 2018.12.19	<i>Csütörtök</i> 2018.12.20	<i>Péntek</i> 2018.12.21
Tízórai Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)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) Túrós batyu (Móra) E:1 371(Kj) 328(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Tej (Móra) Kakaós kalács (Móra) E:1 300(Kj) 311(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 43(g) Zsir: 7(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Erdeigymölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M) E:1 339(Kj) 320(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 41(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 120(mg) Allergén:Tej,	Tejeskávé (Móra) Kifli, korpás (Móra) E:1 243(Kj) 297(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,
Ebéd Paradicsom leves (Móra) Rakott bulguros kelkáposzta (Móra) Mandarin (Móra) E:2 391(Kj) 572(KCal) F: 22(g)Kol: 29(g)Sz: 75(g) Zsir: 19(g)Cuk: 14(g)Só:2,17(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 125(mg) Allergén:Tojás,Tej,Zeller,Glutén,Szójába	Lebbencsleves (Móra) Zöldborsó főzelék (Móra) Sertésfasírt (Móra) E:2 404(Kj) 575(KCal) F: 27(g)Kol: 84(g)Sz: 67(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:4,15(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 145(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zellerkrém leves (Móra) Nógrádi búboshús (Móra) Burgonyapüré (Móra) Savanyúkáposzta (Móra) E:2 595(Kj) 621(KCal) F: 43(g)Kol:145(g)Sz: 64(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:3,98(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 166(mg) Allergén:Tojás,Tej,Zeller,Glutén,Szójába	Zöldségleves (Móra) Bakonyi pulykaragu (Móra) Penne tészta (Móra) Narancs (Móra) E:2 397(Kj) 573(KCal) F: 27(g)Kol: 51(g)Sz: 58(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:4,59(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 46(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Gulyásleves (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) Tejberizs (Móra) E:2 523(Kj) 603(KCal) F: 29(g)Kol: 69(g)Sz: 94(g) Zsir: 11(g)Cuk: 17(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 258(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,
Uzsonna Joghurt (gyümölcsös) Móra Kifli(búzacsírás) Móra E:1 111(Kj) 266(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Földimogy	Szalámis t.ó.kenyér(Móra) Uborka (Móra) E:1 181(Kj) 283(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 33(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	Körözöttes teljes örlésű kenyér lilahagy Rostos gyümölcsle (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,	Kockasajt (Móra) Tönkölyös-szezámós buci (Móra) Sárgarépa (Móra) E: 908(Kj) 217(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 125(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezámag,Szójába	Sonkás-margarinos rozsos zsemle(Móra) Retek (Móra) E:1 154(Kj) 276(KCal) F: 11(g)Kol: 7(g)Sz: 39(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,