

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2019.09.02 - 2019.09.08

<i>Hétfő</i> 2019.09.02	<i>Kedd</i> 2019.09.03	<i>Szerda</i> 2019.09.04	<i>Csütörtök</i> 2019.09.05	<i>Péntek</i> 2019.09.06
Tízórai Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.órlésű kenyér (Móra) Fehérpaprika (Móra) E:1 178(Kj) 282(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Kakaó (Móra) Kifli, korpás (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,	Erdeigymölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) Fehérpaprika (Móra) E:1 250(Kj) 299(KCal) F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 42(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Szójabab,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 Tárkonyos burgonya leves (Móra) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) Alma (Móra) E:2 588(Kj) 619(KCal) F: 20(g)Kol: 26(g)Sz: 79(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:5,57(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 12(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Zöldséges árpagögyveles(Móra) Fűszeres csirkemellcsíkok (Móra) Penne tészta (Móra) Múzli szelet (Móra) E:2 414(Kj) 578(KCal) F: 34(g)Kol: 57(g)Sz: 68(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:3,74(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,	Zellerkrém leves (Móra) Sokmagos rántott halfilé (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:2 545(Kj) 609(KCal) F: 30(g)Kol: 59(g)Sz: 72(g) Zsir: 21(g)Cuk: 9(g)Só:4,34(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 28(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Tarhonyaleves (Móra) Zöldborsó főzelék (Móra) Sült sertéshús (Móra) Őszibarack (Móra) E:2 443(Kj) 585(KCal) F: 29(g)Kol: 52(g)Sz: 66(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:3,57(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 146(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) Ízes-grízes tészta(Móra) E:2 677(Kj) 640(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 64(g) Zsir: 51(g)Cuk: 10(g)Só:3,05(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg) Allergén:Tej,Mustár,Zeller,Glutén,Tojás,
Uzsonna Tej poharas(Móra) Sajtosrúd (Móra) E:1 788(Kj) 428(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Párizsis t.ő.kenyér margarin (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:	Margarinos sajtos teljes órlésű kenyér(M Paradicsom (Móra) E:1 285(Kj) 307(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 5(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 májasos t.ő.kenyér (Móra) Szilva (Móra) E:1 268(Kj) 303(KCal) F: 10(g)Kol: 5(g)Sz: 53(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Glutén,