

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2019.09.16 - 2019.09.22

<i>Hétfő</i> 2019.09.16	<i>Kedd</i> 2019.09.17	<i>Szerda</i> 2019.09.18	<i>Csütörtök</i> 2019.09.19	<i>Péntek</i> 2019.09.20
Tízórai Csipkebogyó tea (Móra) Magvas sajtkrémes t.ő.kenyér (Móra) Fehérpaprika (Móra) E:1 222(Kj) 292(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,	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,	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Melegszendvics (Móra) E:1 509(Kj) 361(KCal) F: 14(g)Kol: 45(g)Sz: 46(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 163(mg) Allergén:Szójabab,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 Zöldbab leves (tejfölös)(Móra) Tarhonyás (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,	Burgonyaleves,magyaros (Móra) Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Őszibarack (Móra) E:2 447(Kj) 585(KCal) F: 23(g)Kol: 97(g)Sz: 89(g) Zsir: 14(g)Cuk: 13(g)Só:3,69(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Gyümölcsleves (Móra) Panírozott halrudak (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:2 494(Kj) 597(KCal) F: 19(g)Kol: 4(g)Sz: 75(g) Zsir: 24(g)Cuk: 16(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 96(mg) Allergén:Tej,Glutén,Halak,Tojás,	Zöldségleves (Móra) Szárazbab főzelék (Móra) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Alma (Móra) E:3 133(Kj) 749(KCal) F: 41(g)Kol: 32(g)Sz: 94(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:6,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 104(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	 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 Tej poharas(Móra) Kifli, korpás (Móra) Túrós rudi (Móra) E:1 678(Kj) 401(KCal) F: 17(g)Kol: 60(g)Sz: 52(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Párizsis barna zsemle margarinnal (Móra) Uborka (Móra) E:1 096(Kj) 262(KCal) F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 35(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(Móra) 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,	Krémtúrós(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,	 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: