

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2019.09.23 - 2019.09.29

<i>Hétfő</i> 2019.09.23	<i>Kedd</i> 2019.09.24	<i>Szerda</i> 2019.09.25	<i>Csütörtök</i> 2019.09.26	<i>Péntek</i> 2019.09.27
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)törlesű 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, olasz (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) Sonkás szendvics (Móra) Uborka (Móra) E:1 229(Kj) 294(KCal) F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	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 Tojásleves (Móra) Rakott bulguros zöldbab (Móra) Múzli szelet (Móra) E:2 207(Kj) 528(KCal) F: 22(g)Kol:152(g)Sz: 52(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:2,64(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 39(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Karalábéleves (Móra) Csirkemelles carbonara penne tészta (Mór Ósziparack (Móra) E:2 474(Kj) 592(KCal) F: 38(g)Kol: 87(g)Sz: 68(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,71(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 177(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Sárgaborsókrém leves (Móra) Sült csirkecomb (Móra) Rizi-bizi (Móra) Vegyesvágott édesítőszerrel(Móra) E:2 388(Kj) 571(KCal) F: 22(g)Kol: 10(g)Sz: 77(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:5,21(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldséges árpagyögleves(Móra) Burgonya főzelék (Móra) Pulykafasírt (Móra) Alma (Móra) E:2 081(Kj) 498(KCal) F: 18(g)Kol: 58(g)Sz: 65(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:4,34(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 30(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,	Babgulyás (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Tejbegriz kakaó,fahéj szórattal (Móra) E:2 753(Kj) 659(KCal) F: 33(g)Kol: 68(g)Sz: 97(g) Zsir: 13(g)Cuk: 17(g)Só:2,17(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 345(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna Tej poharas(Móra) Rétes (túrós) (Móra) Körte (Móra) E:2 109(Kj) 505(KCal) F: 17(g)Kol: 20(g)Sz: 57(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Tojáskrémes törlesű kenyér (Móra) Pritamin paprika (Móra) E:1 057(Kj) 253(KCal) F: 9(g)Kol: 84(g)Sz: 35(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tojás,Mustár,Glutén,	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M Paradicsom (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 747(Kj) 418(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 62(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 120(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Szezám-sajtosrúd (Móra) E:1 657(Kj) 396(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Házi húskrémes szendvics (Móra) Fehérpaprika (Móra) E:1 047(Kj) 251(KCal) F: 9(g)Kol: 9(g)Sz: 34(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 25(mg) Allergén:Tej,Tojás,Mustár,Glutén,