

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2019.09.30 - 2019.10.06

<i>Hétfő</i> 2019.09.30	<i>Kedd</i> 2019.10.01	<i>Szerda</i> 2019.10.02	<i>Csütörtök</i> 2019.10.03	<i>Péntek</i> 2019.10.04
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) 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) Párizsis t.ő.kenyér margarin (Móra) Fehérpaprika (Móra) E:1 333(Kj) 319(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 42(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	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 Grizgaluska leves (Móra) Vadas mártás sertéshússal (Móra) Tészta köret (Móra) E:2 374(Kj) 568(KCal) F: 28(g)Kol:100(g)Sz: 65(g) Zsir: 26(g)Cuk: 4(g)Só:4,29(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 12(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Burgonyaleves, tejfölös (Móra) Mexikói csirkeragu (Móra) Rizs köret (Móra) Őszibarack (Móra) E:2 434(Kj) 582(KCal) F: 26(g)Kol: 27(g)Sz: 72(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:4,36(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg) Allergén:Kén-dioxid,Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Zellerkrém leves (Móra) Szezámós-rántott halfilé (Móra) Burgonyapüré (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:2 408(Kj) 576(KCal) F: 31(g)Kol: 60(g)Sz: 72(g) Zsir: 17(g)Cuk: 9(g)Só:4,45(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 66(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár, dioxid,	Lebbencsleves (Móra) Zöldbab főzelék (Móra) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Alma (Móra) E:2 835(Kj) 678(KCal) F: 32(g)Kol: 35(g)Sz: 79(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:5,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 38(mg) Allergén:Kén-dioxid,Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Frankfurti leves (Móra) Meggyes piskóta (Móra) E:2 444(Kj) 585(KCal) F: 18(g)Kol:146(g)Sz: 74(g) Zsir: 23(g)Cuk: 22(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 93(mg) Allergén:Tej,Kén-dioxid,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,Szójab
Uzsonna Tej poharas(Móra) Kifli (Móra) Túró 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,	Vajas-mézes kenyér (Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:2 066(Kj) 494(KCal) F: 5(g)Kol: 46(g)Sz: 77(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 5(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Házi májasos t.ő.kenyér (Móra) Uborka (Móra) E: 915(Kj) 219(KCal) F: 9(g)Kol: 5(g)Sz: 34(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra Rétes (almás) (Móra) E:1 188(Kj) 284(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Körözöttes t.ő.kenyér (Móra) Pritamin paprika (Móra) Müzli szelet (Móra) E:1 290(Kj) 309(KCal) F: 13(g)Kol: 15(g)Sz: 49(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 56(mg) Allergén:Tej,Glutén,Földimogyoró,Diófé