

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2017.09.04 - 2017.09.10

<i>Hétfő</i> 2017.09.04	<i>Kedd</i> 2017.09.05	<i>Szerda</i> 2017.09.06	<i>Csütörtök</i> 2017.09.07	<i>Péntek</i> 2017.09.08
Tízórai Kakaó (Móra). Tönkölyös szilvás papucs (Móra). E:1 205(Kj) 288(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 48(g) Zsir: 13(g)Cuk: 14(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,Szójabab,	Erdeigyümölcsös tea (Móra). Vajkrémes(zöldfűszeres)t.órlésű kenyér(M. Uborka (Móra). E:1 157(Kj) 277(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: 0(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: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Csipkebogyó tea (Móra). Margarinos sajtos teljes órlésű kenyér(M. Fehérpaprika (Móra). E:1 733(Kj) 415(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 41(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tejeskávé (Móra). Tönkölyös-szezámós buci (Móra). E:1 247(Kj) 298(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 45(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,Szezámag,Szójabab
Ebéd Zöldbableves (tejfölös)(Móra). Bolognai spagetti (Móra). E:2 350(Kj) 562(KCal) F: 22(g)Kol: 58(g)Sz: 68(g) Zsir: 21(g)Cuk: 4(g)Só:2,64(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Tarhonyaleves (Móra). Tökfőzelék (Móra). Csirkecombfilé pörkölt (Móra). Teljes órlésű kenyér(Móra). Őszibarack (Móra). E:2 124(Kj) 508(KCal) F: 16(g)Kol: 12(g)Sz: 71(g) Zsir: 16(g)Cuk: 3(g)Só:5,01(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Karalábéleves (Móra). Szezámós-rántott halfilé (Móra). Mexikói zöldségköret (Móra). Burgonyapüré (Móra). Körte (Móra). E:2 546(Kj) 609(KCal) F: 30(g)Kol: 58(g)Sz: 81(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:4,23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldséges árpagyögyleves(Móra). Temesvári pulykatokány (Móra). Bulgur (Móra). Szilva (Móra). E:2 352(Kj) 563(KCal) F: 19(g)Kol: 17(g)Sz: 74(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:4,28(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,	Bakonyi betyárleves (Móra). Ízes-gríztes tészta(Móra). E:2 645(Kj) 633(KCal) F: 15(g)Kol: 46(g)Sz: 64(g) Zsir: 51(g)Cuk: 10(g)Só:3,02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,
Uzsonna Körözöttes t.ó.kenyér (Móra). Fehérpaprika (Móra). E: 965(Kj) 231(KCal) F: 12(g)Kol: 15(g)Sz: 35(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Krémtúró(Móra). Fittberry kifli (Móra). E:1 520(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Sonkás-margarinos rozsos zsemle(Móra). Paradicsom (Móra). E:1 345(Kj) 322(KCal) F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 37(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,	Joghurt (gyümölcsös) Móra. Rétes (almás) (Móra). E:1 188(Kj) 284(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Májas t.órlésű kenyér (Móra). Uborka (Móra). E:1 017(Kj) 243(KCal) F: 9(g)Kol: 56(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,