

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2017.09.11 - 2017.09.17

<i>Hétfő</i> 2017.09.11	<i>Kedd</i> 2017.09.12	<i>Szerda</i> 2017.09.13	<i>Csütörtök</i> 2017.09.14	<i>Péntek</i> 2017.09.15
Tízórai Kakaó (Móra). Túrós batyu (Móra). E:1 371(Kj) 328(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,	Erdeigyümölcsös tea (Móra). Melegszendvics (Móra). E:1 515(Kj) 362(KCal) F: 14(g)Kol: 45(g)Sz: 45(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,	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: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Csipkebogyó tea (Móra). Sonkás szendvics (Móra). Uborka (Móra). E:1 549(Kj) 371(KCal) F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 41(g) Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Tejeskávé (Móra). Kifli, vajas(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: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,
Ebéd Paradicsom leves (Móra). Rakott bulguros karfiol (Móra). Teljes őrlésű kenyér(Móra). E:2 610(Kj) 624(KCal) F: 24(g)Kol: 29(g)Sz: 85(g) Zsir: 20(g)Cuk: 13(g)Só:4,02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Zeller,Tej,Glutén,Tojás,Mustár,	Lebbencsleves (Móra). Sütőtökös csirke (Móra). Teljes ó. tészta (Móra). Ózibarack (Móra). E:2 510(Kj) 601(KCal) F: 32(g)Kol: 35(g)Sz: 75(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:4,58(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Gombaleves (Móra). Sertésszelet pirított cs.májjal (Móra). Rizs köret (Móra). E:2 366(Kj) 566(KCal) F: 25(g)Kol: 50(g)Sz: 55(g) Zsir: 26(g)Cuk: 2(g)Só:3,67(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Grízgaluska leves (Móra). Zöldborsó főzelék (Móra). Sült csirkecomb (Móra). Körte (Móra). E:2 368(Kj) 566(KCal) F: 26(g)Kol: 61(g)Sz: 77(g) Zsir: 21(g)Cuk: 6(g)Só:4,92(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,	Babgulyás (Móra). Tejbedara (Móra). E:2 183(Kj) 522(KCal) F: 28(g)Kol: 68(g)Sz: 71(g) Zsir: 13(g)Cuk: 17(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,
Uzsonna Vajkrémes(magyaros)t.órlésű kenyér (Móra). Fehérpaprika (Móra). E:1 046(Kj) 250(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra. Tönkölyös almás kocka (Móra). E:1 806(Kj) 432(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Magvas kockasajt (Móra). Kifli(csirás) Móra. Paradicsom (Móra). E: 982(Kj) 235(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej poharas(Móra). Kakaós kifli (Móra). E:1 580(Kj) 378(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 55(g) Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Házi sajtkrémes t.órlésű kenyér (Móra). Fehérpaprika (Móra). E:1 332(Kj) 319(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 35(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,