

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2017.09.18 - 2017.09.24

<i>Hétfő</i> 2017.09.18	<i>Kedd</i> 2017.09.19	<i>Szerda</i> 2017.09.20	<i>Csütörtök</i> 2017.09.21	<i>Péntek</i> 2017.09.22
Tízórai 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: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,	Csipkebogyó tea (Móra). Vajkrémes(natúr)t.órlésű kenyér (Móra). 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). 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: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Erdeigyümölcsös tea (Móra). Sonkás szendvics (Móra). Fehérpaprika (Móra). E:1 570(Kj) 376(KCal) F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 41(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Tejeskávé (Móra). Tönkölyös-sajtos 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,Szójabab,
Ebéd Zellerkrém leves (Móra). Hentestokány (Móra). Bulgur (Móra). E:2 254(Kj) 539(KCal) F: 21(g)Kol: 44(g)Sz: 51(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:4,77(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldségleves (Móra). Töltött paprika (Móra). Teljes órlésű kenyér(Móra). Múzli szelet (Móra). E:2 437(Kj) 583(KCal) F: 21(g)Kol: 37(g)Sz: 92(g) Zsir: 13(g)Cuk: 15(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldborsó leves (Móra). Sajtos harcsafilé (Móra). Petrezselymes burgonya (Móra). Körte (Móra). E:2 811(Kj) 672(KCal) F: 34(g)Kol: 52(g)Sz: 68(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:4,80(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Tárkonyos burgonya leves (Móra). Kelkáposzta főzelék (Móra). Pulyka pörkölt (Móra). Teljes órlésű kenyér(Móra). Őszibarack (Móra). E:2 813(Kj) 673(KCal) F: 32(g)Kol: 30(g)Sz: 79(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:5,49(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Legényfogóleves (Móra). Szilvasgombóc (Móra). E:2 548(Kj) 610(KCal) F: 23(g)Kol: 19(g)Sz: 98(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:3,04(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna Májas t.órlésű kenyér (Móra). Pritamin paprika (Móra). E:1 049(Kj) 251(KCal) F: 10(g)Kol: 56(g)Sz: 35(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,	Puding (Móra). Tönkölyös szilvás papucs (Móra). E:1 538(Kj) 368(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 83(g) Zsir: 17(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,	Magvas sajtkrémes t.ó.kenyér(Móra). Paradicsom (Móra). E: 763(Kj) 182(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra. Rétes (meggyes) (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,	Margarinos sajtos teljes órlésű kenyér(M. Uborka (Móra). E:1 589(Kj) 380(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 33(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,