

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2017.09.25 - 2017.10.01

<i>Hétfő</i> 2017.09.25	<i>Kedd</i> 2017.09.26	<i>Szerda</i> 2017.09.27	<i>Csütörtök</i> 2017.09.28	<i>Péntek</i> 2017.09.29
Tízórai Kakaó (Móra). Szezám-sajtosrúd (Móra). E:1 800(Kj) 431(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Erdeigyümölcsös tea (Móra). Vajkrémes(magyaros)törlesű kenyér (Móra). Uborka (Móra). E:1 158(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,	Rostos gyümölcslé (Móra). Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M. Pritamin paprika (Móra). E:2 083(Kj) 498(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 61(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tejeskávé (Móra). Briós (Móra). E:1 372(Kj) 328(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g) Zsir: 6(g)Cuk: 11(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,
Ebéd Csirkemájgombóclevés (Móra). Székelykáposzta (Móra). Teljes őrlésű kenyér(Móra). E:2 417(Kj) 578(KCal) F: 28(g)Kol: 73(g)Sz: 66(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:4,51(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Tojásleves (Móra). Bakonyi sertésborda (Móra). Durum tészta (Móra). Alma (Móra). E:2 713(Kj) 649(KCal) F: 29(g)Kol:177(g)Sz: 57(g) Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só:3,77(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldbableves (tejfőlös)(Móra). Rántott csirkemell (Móra). Bulgur (Móra). Vegyesvágott (Móra). E:2 745(Kj) 657(KCal) F: 36(g)Kol: 91(g)Sz: 73(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:5,18(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Csontleves (Móra). Burgonya főzelék (Móra). Pulykafasírt (Móra). Szilva (Móra). E:2 467(Kj) 590(KCal) F: 24(g)Kol: 82(g)Sz: 82(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:4,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Sertésraguleves tejfőlös (Móra). Mákos metélt (Móra). E:2 635(Kj) 630(KCal) F: 19(g)Kol: 48(g)Sz: 34(g) Zsir: 62(g)Cuk: 12(g)Só:2,56(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna Körözöttes t.ő.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). Tönkölyös-szezám-sajtos buci (Móra). E:1 525(Kj) 365(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezám-mag,Szójabab	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,	Tej poharas(Móra). Kifli, korpás (Móra). E:1 232(Kj) 295(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 43(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Magvas kockasajt (Móra). Zsemle (Móra). Fehérpaprika (Móra). E: 929(Kj) 222(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 125(mg) Allergén:Tej,Glutén,