

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2017.10.02 - 2017.10.08

<i>Hétfő</i> 2017.10.02	<i>Kedd</i> 2017.10.03	<i>Szerda</i> 2017.10.04	<i>Csütörtök</i> 2017.10.05	<i>Péntek</i> 2017.10.06
Tízórai Kakaó (Móra). Kakaós kalács (Móra). E:1 391(Kj) 333(KCal) F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 8(g)Cuk: 12(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Csipkebogyó tea (Móra). Snidlinges sajtkrém t.ó.kenyér(Móra). Uborka (Móra). E: 960(Kj) 230(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 2(g)Cuk: 8(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	Tej (Móra). Kifli (Móra). E:1 174(Kj) 281(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 44(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	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). Kifli(csisás) 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:Tej,Glutén,
Ebéd Burgonyaleves,magyaros (Móra). Vadas mártás sertéshússal (Móra). Tészta köret (Móra). E:2 261(Kj) 541(KCal) F: 22(g)Kol: 59(g)Sz: 64(g) Zsir: 21(g)Cuk: 4(g)Só:4,30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Mustár,Glutén,Tojás,Zeller,	Zöldséges árpagyögyveles(Móra). Sajtos csirkemell (Móra). Rizi-bizi (Móra). Csemege uborka (Móra). Alma (Móra). E:3 083(Kj) 738(KCal) F: 37(g)Kol: 81(g)Sz: 80(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:5,05(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,	Karalábéleves (Móra). Sokmagos rántott halfilé (Móra). Burgonyapüré (Móra). Tavaszi saláta (Móra). E:2 563(Kj) 613(KCal) F: 34(g)Kol: 66(g)Sz: 80(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:5,55(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Tarhonyaleves (Móra). Paradicsomos káposzta főzelék (Móra). Pulyka pörkölt (Móra). Teljes őrlésű kenyér(Móra). Körte (Móra). E:3 114(Kj) 745(KCal) F: 30(g)Kol: 35(g)Sz: 99(g) Zsir: 23(g)Cuk: 17(g)Só:5,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Fejtettbabgulyás (Móra). Meggyes piskóta (Móra). E:2 307(Kj) 552(KCal) F: 24(g)Kol:126(g)Sz: 68(g) Zsir: 19(g)Cuk: 13(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Tej,Glutén,
Uzsonna Májas tőrlesű 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,	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,	Tönkölyös szilvás kocka (Móra). Alma (Móra). E:1 547(Kj) 370(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Tej poharas(Móra). Tönkölyös-szezámcsúci (Móra). E:1 236(Kj) 296(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezám,Glutén,Szójabab,	Margarinos teljes őrlésű kenyér(Móra). Paradicsom (Móra). Rostos gyümölcslé (Móra). E:1 844(Kj) 441(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,