

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2017.10.09 - 2017.10.15

<i>Hétfő</i> 2017.10.09	<i>Kedd</i> 2017.10.10	<i>Szerda</i> 2017.10.11	<i>Csütörtök</i> 2017.10.12	<i>Péntek</i> 2017.10.13
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:Tej,Glutén,Tojás,	Erdeigyümölcsös tea (Móra). Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M. Uborka (Móra). E:1 720(Kj) 412(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,	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). 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,	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:Tej,Glutén,
Ebéd Olasz bableves (Móra). Tarhonyás hús (Móra). Vegyesvágott (Móra). E:2 283(Kj) 546(KCal) F: 25(g)Kol: 62(g)Sz: 54(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:4,06(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,	Grizgaluska leves (Móra). Gyümölcs mártás (Móra). Sült sertéshús (Móra). Teljes őrlésű kenyér(Móra). E:2 402(Kj) 575(KCal) F: 27(g)Kol: 80(g)Sz: 83(g) Zsir: 19(g)Cuk: 20(g)Só:3,17(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Szez	Sárgaborsókrém leves (Móra). Sült csirkecomb (Móra). Tavaszi rizs (Móra). Csemege uborka (Móra). Körte (Móra). E:2 576(Kj) 616(KCal) F: 20(g)Kol: 10(g)Sz: 86(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:4,37(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Lebbencsleves (Móra). Tejfölös pulykaragu (Móra). Penne tészta (Móra). Alma (Móra). E:2 550(Kj) 610(KCal) F: 26(g)Kol: 54(g)Sz: 67(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:3,17(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,	Frankfurti leves (Móra). Tejbeköles (Móra). E:2 295(Kj) 549(KCal) F: 21(g)Kol: 59(g)Sz: 70(g) Zsir: 19(g)Cuk: 17(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,
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 szilvás papucs (Móra). E:1 062(Kj) 254(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,	Krémtúrós(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,	Magvas kockasajt (Móra). Köleses buci (Móra). Uborka (Móra). E: 980(Kj) 234(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Szalámis barna zsemle margarinnal (Móra). Pritamin paprika (Móra). E:1 368(Kj) 327(KCal) F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 36(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,