

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2017.10.16 - 2017.10.22

<i>Hétfő</i> 2017.10.16	<i>Kedd</i> 2017.10.17	<i>Szerda</i> 2017.10.18	<i>Csütörtök</i> 2017.10.19	<i>Péntek</i> 2017.10.20
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:Tej,Glutén,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). 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,	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 Tárkonyos burgonya leves (Móra). Milánói makaróni (Móra). Múzli szelet (Móra). E:2 548(Kj) 609(KCal) F: 23(g)Kol: 53(g)Sz: 90(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:4,04(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Földimogyoró,Di	Karfiollevés tejfölös (Móra). Nógrádi búboshús (Móra). Burgonyapüré (Móra). Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra). E:2 487(Kj) 595(KCal) F: 42(g)Kol:144(g)Sz: 63(g) Zsir: 18(g)Cuk: 4(g)Só:3,99(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Csontleves (Móra). Csöbenschalt halfilé (Móra). Bulgur (Móra). Alma (Móra). E:2 652(Kj) 634(KCal) F: 35(g)Kol: 63(g)Sz: 64(g) Zsir: 32(g)Cuk: 0(g)Só:3,90(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Rizsleves (Móra). Lencsefőzelék (Móra). Sertéspörkölt (Móra). Teljes órlésű kenyér(Móra). Körte (Móra). E:2 979(Kj) 713(KCal) F: 33(g)Kol: 35(g)Sz: 97(g) Zsir: 19(g)Cuk: 4(g)Só:4,27(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Gulyásleves (Móra). Sajtos metélt (Móra). E:2 852(Kj) 682(KCal) F: 29(g)Kol:115(g)Sz: 19(g) Zsir: 74(g)Cuk: 0(g)Só:2,82(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,
Uzsonna Körözöttes teljes órlésű kenyér lilahagy. E: 921(Kj) 220(KCal) F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 34(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Puding (Móra). Kifli, korpás (Móra). E:1 577(Kj) 377(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 85(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(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,	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,	Margarinos teljes órlésű kenyér(Móra). Pritamin paprika (Móra). E:1 349(Kj) 323(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,