

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2017.10.23 - 2017.10.29

<i>Hétfő</i> 2017.10.23	<i>Kedd</i> 2017.10.24	<i>Szerda</i> 2017.10.25	<i>Csütörtök</i> 2017.10.26	<i>Péntek</i> 2017.10.27
Tízórai E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Csipkebogyó tea (Móra). Vajkrémes(magyaros)törlesű 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). 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,	Erdeigyümölcsös tea (Móra). Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M. Fehérpaprika (Móra). E:1 741(Kj) 417(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 42(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tejeskávé (Móra). Kakaós kifli (Móra). E:1 591(Kj) 381(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 62(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,
Ebéd E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Zöldbabléves (tejfölös)(Móra). Sütőtökös csirke (Móra). Rizs köret (Móra). Alma (Móra). E:2 644(Kj) 633(KCal) F: 29(g)Kol: 30(g)Sz: 73(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:5,59(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Gyümölcsleves (Móra). Rántott s,karaj (Móra). Petrezselymes burgonya (Móra). Vitamin saláta öntettel (Móra). E:2 551(Kj) 610(KCal) F: 24(g)Kol: 99(g)Sz: 79(g) Zsir: 21(g)Cuk: 16(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Szez	Tarhonyaleves (Móra). Zöldborsó főzelék (Móra). Pulykafasírt (Móra). Körte (Móra). E:2 633(Kj) 630(KCal) F: 26(g)Kol: 78(g)Sz: 85(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:4,65(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Bakonyi betyárleves (Móra). Burgonyás tészta (Móra). Csemege uborka (Móra). E:2 052(Kj) 491(KCal) F: 20(g)Kol: 46(g)Sz: 62(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:3,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,
Uzsonna E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Krémtúró(Móra). Tönkölyös szilvás papucs (Móra). E:1 482(Kj) 355(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 18(g)Cuk: 3(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,	Magvas sajtkrémes t.ő.kenyér (Móra). Pritamin paprika (Móra). E:1 101(Kj) 263(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 35(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra. Tönkölyös almás kocka (Móra). E:1 806(Kj) 432(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Sonkás-margarinos rozsos zsemle(Móra). Jégcsapretek (Móra). E:1 285(Kj) 308(KCal) F: 9(g)Kol: 7(g)Sz: 35(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,