

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2017.11.06 - 2017.11.12

<i>Hétfő</i> 2017.11.06	<i>Kedd</i> 2017.11.07	<i>Szerda</i> 2017.11.08	<i>Csütörtök</i> 2017.11.09	<i>Péntek</i> 2017.11.10
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(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). 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, korpás (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 Zöldborsó leves (Móra). Bolognai spagetti (Móra). E:2 430(Kj) 581(KCal) F: 24(g)Kol: 60(g)Sz: 72(g) Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)Só:2,64(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Zellerkrém leves (Móra). Rántott csirkemell (Móra). Petrezselymes burgonya (Móra). Sárgarépas almás-cékla saláta (Móra). E:2 491(Kj) 596(KCal) F: 34(g)Kol: 96(g)Sz: 66(g) Zsir: 21(g)Cuk: 4(g)Só:4,05(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Tojásleves (Móra). Rizshús (Móra). Vegyesvágott (Móra). Banán (Móra). E:2 413(Kj) 577(KCal) F: 22(g)Kol:161(g)Sz: 80(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:4,06(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Csontleves (Móra). Sárgaborsó főzelék (Móra). Pulyka pörkölt (Móra). Teljes őrlésű kenyér(Móra). Alma (Móra). E:2 877(Kj) 688(KCal) F: 40(g)Kol: 45(g)Sz: 82(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:5,53(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Palóclevés (Móra). Túrós metélt (Móra). E:2 603(Kj) 623(KCal) F: 24(g)Kol: 82(g)Sz: 22(g) Zsir: 65(g)Cuk: 0(g)Só:4,04(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,
Uzsonna Körözöttes teljes őrlésű kenyér lilahagy. Rostos gyümölcsle (Móra). E:1 383(Kj) 331(KCal) F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 60(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Krémtúró(Móra). Kifli (Móra). E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Szalámis barna zsemle margarinnal (Móra). Fehérpaprika (Móra). E:1 357(Kj) 325(KCal) F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 35(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. 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,	Magvas sajtkrémes t.ó.kenyér (Móra). Jégcsapretek (Móra). E:1 074(Kj) 257(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,