

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2017.11.20 - 2017.11.26

<i>Hétfő</i> 2017.11.20	<i>Kedd</i> 2017.11.21	<i>Szerda</i> 2017.11.22	<i>Csütörtök</i> 2017.11.23	<i>Péntek</i> 2017.11.24
Tízórai Kakaó (Móra). Kakaós kifli (Móra). E:1 592(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,	Csipkebogyó tea (Móra). Szalámis t.ő.kenyér(Móra). Uborka (Móra). E:1 632(Kj) 391(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 41(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	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. Jégcsapretek (Móra). E:1 722(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,	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 Zöldbableves (tejfölös)(Móra). Tarhonyáshús (Móra). Cékla (Móra). E:2 303(Kj) 551(KCal) F: 24(g)Kol: 62(g)Sz: 61(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:4,06(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Csontleves (Móra). Zöldborsó főzelék (Móra). Csibefasírt (Móra). Teljes őrlésű kenyér(Móra). Alma (Móra). E:2 947(Kj) 705(KCal) F: 39(g)Kol: 95(g)Sz: 99(g) Zsir: 21(g)Cuk: 6(g)Só:4,29(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Karalábéleves (Móra). Rántott csirkemell (Móra). Rizs köret (Móra). Vegyesvágott (Móra). E:2 655(Kj) 635(KCal) F: 35(g)Kol: 92(g)Sz: 74(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:5,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Lebbencsleves(Móra). Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc (Móra). Teljes őrlésű kenyér(Móra). Banán (Móra). E:2 748(Kj) 657(KCal) F: 24(g)Kol:102(g)Sz:102(g) Zsir: 15(g)Cuk: 13(g)Só:4,01(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra). Ízes-grízes tészta(Móra). E:2 679(Kj) 641(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 64(g) Zsir: 51(g)Cuk: 10(g)Só:3,05(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Mustár,Zeller,Glutén,Tojás,
Uzsonna Snidlinges sajtkrémes t.ő.kenyér(Móra). Rostos gyümölcsle (Móra). E:1 278(Kj) 306(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	Krémtúró(Móra). Müzli szelet (Móra). E:1 124(Kj) 269(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Földimogyoró,Diófélék,	Sonkás-margarinos zsemle(Móra). Fehérpaprika (Móra). E:1 301(Kj) 311(KCal) F: 10(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,Szójabab,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra. Rétes (meggyes) (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,	Vajkrémes(magyaros)t.őrlésű 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,