

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2017.11.27 - 2017.12.03

<i>Hétfő</i> 2017.11.27	<i>Kedd</i> 2017.11.28	<i>Szerda</i> 2017.11.29	<i>Csütörtök</i> 2017.11.30	<i>Péntek</i> 2017.12.01
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,	Erdeigyümölcsös tea (Móra). Magvas sajtkrém t.ő.kenyér (Móra). Uborka (Móra). E:1 201(Kj) 287(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej (Móra). Kakaós kalács (Móra). E:1 321(Kj) 316(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 44(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Csipkebogyó 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). Sajtosrúd (Móra). E:1 799(Kj) 430(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,
Ebéd Burgonyaleves,magyaros (Móra). Vadas mártás sertéshússal (Móra). Tészta köret (Móra). E:2 384(Kj) 570(KCal) F: 25(g)Kol: 68(g)Sz: 65(g) Zsir: 22(g)Cuk: 4(g)Só:4,30(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Mustár,Glutén,Tojás,Zeller,	Grizgaluska leves (Móra). Tejszínes gombás sertésragu (Móra). Bulgur (Móra). Körte (Móra). E:2 554(Kj) 611(KCal) F: 25(g)Kol: 75(g)Sz: 70(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:4,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Brokkolikrém leves (Móra). Panírozott halrudak (Móra). Burgonyapüré (Móra). Káposzta saláta (Móra). E:2 648(Kj) 633(KCal) F: 21(g)Kol: 4(g)Sz: 73(g) Zsir: 27(g)Cuk: 10(g)Só:4,93(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Tarhonyaleves (Móra). Zöldbab főzelék (Móra). Pulyka pörkölt (Móra). Teljes őrlésű kenyér(Móra). Alma (Móra). E:2 801(Kj) 670(KCal) F: 31(g)Kol: 35(g)Sz: 76(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:5,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Fejtettbabgulyás (Móra). Tejberizs (Móra). Mandarin (Móra). E:2 579(Kj) 617(KCal) F: 27(g)Kol: 62(g)Sz: 92(g) Zsir: 14(g)Cuk: 17(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,
Uzsonna Májas t.őrlésű kenyér (Móra). Jégcsapretek (Móra). Rostos gyümölcsle (Móra). E:1 484(Kj) 355(KCal) F: 9(g)Kol: 56(g)Sz: 59(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,	Tej poharas(Móra). Rétes (túrós) (Móra). E:1 782(Kj) 426(KCal) F: 17(g)Kol: 20(g)Sz: 39(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Tönkölyös szilvás papucs (Móra). Túró rudi (Móra). E:1 119(Kj) 268(KCal) F: 10(g)Kol: 40(g)Sz: 39(g) Zsir: 15(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,Szójabab,	Joghurt (gyümölcsös) Móra. Barna magvas zsemle (Móra). E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Vajkrém(natúr)t.őrlésű kenyér (Móra). Jégcsapretek (Móra). E:1 030(Kj) 247(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,