

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2017.12.04 - 2017.12.10

<i>Hétfő</i> 2017.12.04	<i>Kedd</i> 2017.12.05	<i>Szerda</i> 2017.12.06	<i>Csütörtök</i> 2017.12.07	<i>Péntek</i> 2017.12.08
Tízórai Kakaó (Móra). Túrós batyu (Móra). E:1 371(Kj) 328(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Csipkebogyó tea (Móra). Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M. Fehérpaprík (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,	Tej (Móra). Tönkölyös szilvás kocka (Móra). E:1 879(Kj) 450(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 49(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Erdeigyümölcsös tea (Móra). Vajkrémes(magyaros)t.őrlésű kenyér (Móra. Fehérpaprík (Móra). E:1 178(Kj) 282(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 4(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 Zöldborsó leves (Móra). Milánói spagetti (Móra). Múzli szelet (Móra). E:2 555(Kj) 611(KCal) F: 25(g)Kol: 54(g)Sz: 88(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:2,64(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldséges árpagyöngy leves(Móra). Gyümölcs mártás (Móra). Sült sertéshús (Móra). Teljes őrlésű kenyér(Móra). E:2 374(Kj) 568(KCal) F: 23(g)Kol: 43(g)Sz: 86(g) Zsir: 13(g)Cuk: 20(g)Só:3,19(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,	Zellerkrém leves (Móra). Pirított csirkemáj (Móra). Főtt burgonya (Móra). Teljes őrlésű kenyér(Móra). Alma (Móra). E:2 536(Kj) 607(KCal) F: 29(g)Kol: 37(g)Sz: 80(g) Zsir: 18(g)Cuk: 4(g)Só:5,92(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Karfiol leves tejfölös (Móra). Rántott pulykamell (Móra). Rizs köret (Móra). Sárgarépas almás-cékla saláta (Móra). E:2 818(Kj) 674(KCal) F: 25(g)Kol: 80(g)Sz: 81(g) Zsir: 26(g)Cuk: 4(g)Só:4,43(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Legényfogó leves (Móra). Burgonyás tészta (Móra). Csemege uborka (Móra). Körte (Móra). E:2 401(Kj) 574(KCal) F: 22(g)Kol: 42(g)Sz: 81(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:3,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna Sonkás szendvics (Móra). Mandarin (Móra). E:1 688(Kj) 404(KCal) F: 11(g)Kol: 7(g)Sz: 47(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Krémtúró(Móra). Kifli, vajás(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,	Magvas kockasajt (Móra). Barna magvas zsemle (Móra). Uborka (Móra). E: 908(Kj) 217(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,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,	Szalámis t.ő.kenyér(Móra). Jégscapretek (Móra). E:1 506(Kj) 360(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 33(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,