

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2017.12.11 - 2017.12.17

<i>Hétfő</i> 2017.12.11	<i>Kedd</i> 2017.12.12	<i>Szerda</i> 2017.12.13	<i>Csütörtök</i> 2017.12.14	<i>Péntek</i> 2017.12.15
Tízórai Kakaó (Móra). Sajtosrúd (Móra). E:1 800(Kj) 431(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Erdeigyümölcsös tea (Móra). Snidlinges sajtkrém t.ó.kenyér(Móra). Jégcsaprek (Móra). E: 965(Kj) 231(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 2(g)Cuk: 8(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 18(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Tej (Móra). Fonott kalács (Móra). E:1 183(Kj) 283(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 264(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Csipkebogyó 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: 145(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,	Tejeskávé (Móra). Kifli (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: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,
Ebéd Paradicsom leves (Móra). Rakott brokkoli (Móra). Múzli szelet (Móra). E:2 441(Kj) 584(KCal) F: 24(g)Kol: 35(g)Sz: 71(g) Zsir: 21(g)Cuk: 13(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 231(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldségleves (Móra). Burgonya főzelék (Móra). Sertéshúspogácsa (Móra). Alma (Móra). Teljes őrlésű kenyér(Móra). E:2 892(Kj) 692(KCal) F: 30(g)Kol: 50(g)Sz: 90(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:5,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Gombaleves (Móra). Sokmagos rántott halfilé (Móra). Burgonyapüré (Móra). Savanyúkáposzta (Móra). E:2 153(Kj) 515(KCal) F: 25(g)Kol: 50(g)Sz: 65(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:3,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 50(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Tojásleves (Móra). Temesvári pulykatokány (Móra). Bulgur (Móra). Banán (Móra). E:2 495(Kj) 597(KCal) F: 22(g)Kol:147(g)Sz: 67(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:5,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Gulyásleves (Móra). Sajtos metélt (Móra). E:2 890(Kj) 691(KCal) F: 29(g)Kol:115(g)Sz: 21(g) Zsir: 74(g)Cuk: 0(g)Só:2,82(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 295(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,
Uzsonna Körözöttes teljes őrlésű kenyér lilahagy. Alma (Móra). E:1 116(Kj) 267(KCal) F: 12(g)Kol: 15(g)Sz: 45(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 52(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Puding,poharas (Móra). Rétes (almás) (Móra). E:1 664(Kj) 398(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 76(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Szalámis barna zsemle margarinnal (Móra). Fehérpaprka (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: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Diófélék,F	Vajkrém(natúr)t.órlésű kenyér (Móra). Uborka (Móra). E:1 026(Kj) 245(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: 18(mg) Allergén:Tej,Glutén,