

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2017.12.18 - 2017.12.24

<i>Hétfő</i> 2017.12.18	<i>Kedd</i> 2017.12.19	<i>Szerda</i> 2017.12.20	<i>Csütörtök</i> 2017.12.21	<i>Péntek</i> 2017.12.22
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: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Csipkebogyó tea (Móra). Vajkrémes(magyaros)törlesű kenyér (Móra). Fehérpaprika (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: 18(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tejeskávé (Móra). Kakaós kifli (Móra). E:1 591(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: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Erdeigyümölcsös tea (Móra). Sonkás szendvics (Móra). Uborka (Móra). E:1 550(Kj) 371(KCal) F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 41(g) Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Tej (Móra). Kifli, korpás (Móra). E:1 174(Kj) 281(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 44(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 264(mg) Allergén:Tej,Glutén,
Ebéd Brokkolikrém leves (Móra). Hentestokány (Móra). Bulgur (Móra). E:2 388(Kj) 571(KCal) F: 25(g)Kol: 50(g)Sz: 50(g) Zsir: 28(g)Cuk: 3(g)Só:5,07(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 93(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Olasz bableves (Móra). Rántott s,karaj (Móra). Petrezselymes burgonya (Móra). Tavaszi saláta (Móra). E:2 798(Kj) 669(KCal) F: 30(g)Kol:106(g)Sz: 79(g) Zsir: 25(g)Cuk: 8(g)Só:3,84(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 34(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,	Csontleves (Móra). Csöbenschült csirkemell (Móra). Rizs köret (Móra). Csemege uborka (Móra). E:2 675(Kj) 640(KCal) F: 37(g)Kol: 95(g)Sz: 58(g) Zsir: 34(g)Cuk: 0(g)Só:4,80(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 139(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Lebbencsleves (Móra). Sárgaborsó főzelék (Móra). Pulyka pörkölt (Móra). Alma (Móra). E:2 549(Kj) 610(KCal) F: 32(g)Kol: 35(g)Sz: 64(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:5,10(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Palóclevés (Móra). Tejbedara (Móra). Narancs (Móra). E:2 227(Kj) 533(KCal) F: 22(g)Kol: 60(g)Sz: 69(g) Zsir: 16(g)Cuk: 17(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 313(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,
Uzsonna Magvas sajtkrémes t.ő.kenyér (Móra). Jégcsapretek (Móra). Rostos gyümölcsle (Móra). E:1 536(Kj) 368(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 60(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 98(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Joghurt (gyümölcsös) Móra. Rétes (túrós) (Móra). E:1 651(Kj) 395(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Szalámis-margarinos zsemle(Móra). Jégcsapretek (Móra). E:1 323(Kj) 317(KCal) F: 8(g)Kol: 11(g)Sz: 35(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,	Krémtúró(Móra). Fittberry kifli (Móra). E:1 520(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Diós kalács (Móra). Mákos kalács (Móra). E:5 193(Kj) 1 242(KCal) F: 32(g)Kol: 94(g)Sz:169(g) Zsir: 45(g)Cuk: 68(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 435(mg) Allergén:Tej,Tojás,Glutén,Diófélék,