

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.01.08 - 2018.01.14

<i>Hétfő</i> 2018.01.08	<i>Kedd</i> 2018.01.09	<i>Szerda</i> 2018.01.10	<i>Csütörtök</i> 2018.01.11	<i>Péntek</i> 2018.01.12
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). Magvas sajtkrém t.ő.kenyér (Móra). Jégcsapretek (Móra). E:1 206(Kj) 288(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: 98(mg) Allergén: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: 264(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Erdeigyümölcsös tea (Móra). Sonkás szendvics (Móra). E:1 534(Kj) 367(KCal) F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 40(g) Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Szójabab,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 Zöldborsó leves (Móra). Milánói makaróni (Móra). Narancs (Móra). E:2 512(Kj) 601(KCal) F: 27(g)Kol: 61(g)Sz: 85(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:4,04(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 51(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Gyümölcsleves (Móra). Sült csirkecomb (Móra). Kukoricás rizs (Móra). Vitamin saláta öntettel (Móra). E:2 422(Kj) 579(KCal) F: 22(g)Kol: 25(g)Sz: 73(g) Zsir: 21(g)Cuk: 16(g)Só:3,03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 89(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	Grizgaluska leves (Móra). Burgonya főzelék (Móra). Panírozott halrudak (Móra). E:2 452(Kj) 587(KCal) F: 23(g)Kol: 37(g)Sz: 65(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:3,63(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Tojásleves (Móra). Bakonyi pulykaragu (Móra). Bulgur (Móra). Alma (Móra). E:2 502(Kj) 599(KCal) F: 25(g)Kol:154(g)Sz: 53(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:5,10(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 37(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Legényfogóleves (Móra). Burgonyás tészta (Móra). Csemege uborka (Móra). E:2 170(Kj) 519(KCal) F: 23(g)Kol: 44(g)Sz: 67(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:3,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna Májas tórlésű kenyér (Móra). Karalábé (Móra). E:1 062(Kj) 254(KCal) F: 10(g)Kol: 56(g)Sz: 35(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 33(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: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Kockasajt (Móra). Barna magvas zsemle (Móra). Banán (Móra). E:1 336(Kj) 320(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 125(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra. Tönkölyös-szezámós buci (Móra). Mandarin (Móra). E:1 389(Kj) 332(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezám,Glutén,Szójabab,	Snidlinges sajtkrém t.ő.kenyér(Móra). Rostos gyümölcslé (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: 18(mg) Allergén:Glutén,Tej,