

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.01.15 - 2018.01.21

<i>Hétfő</i> 2018.01.15	<i>Kedd</i> 2018.01.16	<i>Szerda</i> 2018.01.17	<i>Csütörtök</i> 2018.01.18	<i>Péntek</i> 2018.01.19
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: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Erdeigyümölcsös tea (Móra). Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M. Jégcsapretek (Móra). E:1 725(Kj) 413(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 41(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 120(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej (Móra). Tönkölyös almás 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: 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, szezámos (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 Csontleves (Móra). Vadas mártás sertéshússal (Móra). Tészta köret (Móra). Narancs (Móra). E:2 332(Kj) 558(KCal) F: 28(g)Kol: 82(g)Sz: 64(g) Zsir: 25(g)Cuk: 4(g)Só:4,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zellerkrém leves (Móra). Rizseshús (Móra). Vegyesvágott (Móra). Múzli szelet (Móra). E:2 502(Kj) 599(KCal) F: 24(g)Kol: 45(g)Sz: 78(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:3,45(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Karalábéleves (Móra). Sokmagvas rántott csirkemell (Móra). Petrezselymes burgonya (Móra). Sárgarépas almás-cékla saláta (Móra). E:2 447(Kj) 585(KCal) F: 35(g)Kol: 92(g)Sz: 69(g) Zsir: 18(g)Cuk: 4(g)Só:4,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 22(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Lebbencsleves (Móra). Zöldbab főzelék (Móra). Pulyka pörkölt (Móra). Teljes őrlésű kenyér(Móra). Alma (Móra). E:2 802(Kj) 670(KCal) F: 31(g)Kol: 35(g)Sz: 78(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:5,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 38(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Fejttettableves (Móra). Teljes őrlésű kenyér(Móra). Tejbeköles (Móra). E:2 726(Kj) 652(KCal) F: 24(g)Kol: 30(g)Sz:106(g) Zsir: 13(g)Cuk: 17(g)Só:3,17(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 318(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,
Uzsonna Vajkrémes(magyaros)t.őrlésű kenyér (Móra). Rostos gyümölcsle (Móra). E:1 475(Kj) 353(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej poharas(Móra). Tönkölyös-szezámos buci (Móra). E:1 236(Kj) 296(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezám,Tej,Szójabab,	Körözöttes teljes őrlésű kenyér lilahagy. E: 921(Kj) 220(KCal) F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 34(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 52(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra. Tönkölyös szilvás papucs (Móra). Mandarin (Móra). E:1 346(Kj) 322(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Diófélék,F	Sonkás-margarinos rozsos zsemle(Móra). Sárgarépa (Móra). E:1 268(Kj) 303(KCal) F: 9(g)Kol: 7(g)Sz: 37(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,