

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2022.09.26 - 2022.10.02.

<i>Hétfő</i> 2022.09.26	<i>Kedd</i> 2022.09.27.	<i>Szerda</i> 2022.09.28.	<i>Csütörtök</i> 2022.09.29.	<i>Péntek</i> 2022.09.30.
Tízórai Erdeigyümölcsös 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,	Kakaó (Móra) Zsemle (Móra) E:1 235(Kj) 295(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 52(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) Uborka (Móra) E:1 196(Kj) 286(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Glutén,	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,	Kakaó (Móra) Kifli (Móra) E:1 244(Kj) 298(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 Tojásleves (Móra) Csikóstokány (Móra) Bulgur (Móra) Csemege uborka (Móra) E:2 243(Kj) 537(KCal) F: 21(g)Kol:161(g)Sz: 50(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:5,56(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 8(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) Csirkemelles carbonara penne tészta (Mór Alma (Móra) E:2 595(Kj) 621(KCal) F: 38(g)Kol: 86(g)Sz: 70(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:2,73(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 177(mg) Allergén:Tej,Glutén,Kén-dioxid,Tojás,Zeller,Mustár,	Karalábleves (Móra) Rántott halfilé (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:2 252(Kj) 539(KCal) F: 29(g)Kol: 58(g)Sz: 68(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:5,92(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 21(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,diioxid,	Grízgaluska leves (Móra) Paradicsomos káposzta főzelék (Móra) Sertéspörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) E:2 562(Kj) 613(KCal) F: 30(g)Kol: 81(g)Sz: 78(g) Zsir: 24(g)Cuk: 17(g)Só:4,69(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,	Gulyásleves (Móra) Szilvásgombóc (Móra) E:2 632(Kj) 630(KCal) F: 25(g)Kol: 45(g)Sz:100(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 3(mg) Allergén:Zeller,Kén-dioxid,Tojás,Glutén,Tej,Mustár,
Uzsonna Tej poharas(Móra) Briós(Móra) E:1 361(Kj) 326(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsir: 9(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Májas törlesű kenyér (Móra) Paradicsom (Móra) E:1 082(Kj) 259(KCal) F: 10(g)Kol: 56(g)Sz: 36(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,	Joghurt gyümölcsös (Móra) Kifli, korpás (Móra) E:1 101(Kj) 263(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Szalámis barna zsemle margarinnal (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 858(Kj) 445(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M Fehérpaprika (Móra) E:1 241(Kj) 297(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 34(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 120(mg) Allergén:Glutén,Tej,