

# Étlap ( alsó tagozatosok 7-10 )

2019.05.06 - 2019.05.12

| <i><b>Hétfő</b></i><br>2019.05.06                                                                                                                                                                                                                            | <i><b>Kedd</b></i><br>2019.05.07                                                                                                                                                                                                                               | <i><b>Szerda</b></i><br>2019.05.08                                                                                                                                                                                                                                                                         | <i><b>Csütörtök</b></i><br>2019.05.09                                                                                                                                                                                                                                                     | <i><b>Péntek</b></i><br>2019.05.10                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b><br>Erdeigyümölcsös tea (Móra)<br>Vajkrémes(magyaros)törlesű<br>kenyér (Móra)<br>Uborka (Móra)<br><br>E:1 157(Kj) 277(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,   | <b>Kakaó (Móra)</b><br>Túrós batyu (Móra)<br><br>E:1 371(Kj) 328(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,09(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,Tojás,                                                              | <b>Tej (Móra)</b><br>Fonott kalács (Móra)<br><br>E:1 183(Kj) 283(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 264(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,Tojás,                                                                                                            | <b>Csipkebogyó tea (Móra)</b><br>Sonkás szendvics (Móra)<br>Jégcsapretek (Móra)<br><br>E:1 234(Kj) 295(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 41(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg)<br>Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,                                                    | <b>Tejeskávé (Móra)</b><br>Kifli, korpás (Móra)<br><br>E:1 243(Kj) 297(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,                                       |
| <b>Ebéd</b><br>Zöldbableves (tejfölös)(Móra)<br>Hentestokány (Móra)<br>Rizs köret (Móra)<br><br>E:2 202(Kj) 527(KCal)<br>F: 21(g)Kol: 38(g)Sz: 54(g)<br>Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:5,38(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 14(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár, | <b>Csontleves (Móra)</b><br>Zöldborsó főzelék (Móra)<br>Csibefasírt (Móra)<br>Alma (Móra)<br><br>E:2 347(Kj) 562(KCal)<br>F: 35(g)Kol: 88(g)Sz: 70(g)<br>Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:4,54(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 160(mg)<br>Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár, | <b>Tárkonyos burgonya leves (Móra)</b><br>Zabpehelyes paradicsomos<br>húsgombóc (Móra)<br>Teljes őrlésű kenyér(Móra)<br>Banán (Móra)<br><br>E:2 725(Kj) 652(KCal)<br>F: 24(g)Kol: 97(g)Sz:102(g)<br>Zsir: 15(g)Cuk: 14(g)Só:4,52(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 140(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár, | <b>Zellerkrém leves (Móra)</b><br>Rántott pulykamell (Móra)<br>Petrezselymes burgonya (Móra)<br>Tavaszi saláta (Móra)<br><br>E:2 597(Kj) 621(KCal)<br>F: 24(g)Kol: 81(g)Sz: 73(g)<br>Zsir: 24(g)Cuk: 9(g)Só:4,84(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 27(mg)<br>Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár, | <b>Bakonyi betyárleves (Móra)</b><br>Sajtos metélt (Móra)<br><br>E:2 631(Kj) 629(KCal)<br>F: 24(g)Kol: 93(g)Sz: 15(g)<br>Zsir: 72(g)Cuk: 0(g)Só:3,70(g)<br>Tel.Zs: 8(g)Ca: 374(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,        |
| <b>Uzsonna</b><br>Tej poharas(Móra)<br>Kifli (Móra)<br>Túró rudi (Móra)<br><br>E:1 678(Kj) 401(KCal)<br>F: 17(g)Kol: 60(g)Sz: 52(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,                                     | <b>Szalámis t.ó.kenyér(Móra)</b><br>Retek (Móra)<br><br>E:1 294(Kj) 310(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 37(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg)<br>Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,                                                      | <b>Kockasajt (Móra)</b><br>Kifli(búzacsirás) Móra<br>Zöldhagyma (Móra)<br><br>E: 970(Kj) 232(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,28(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 125(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Földimogy                                                                      | <b>Joghurt (gyümölcsös) Móra</b><br>Barna magvas zsemle (Móra)<br><br>E:1 092(Kj) 261(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g)<br>Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,                                                                             | <b>Magvas sajtkrémes t.ó.kenyér (Móra)</b><br>Uborka (Móra)<br>Rostos gyümölcsle (Móra)<br><br>E:1 531(Kj) 366(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 60(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 98(mg)<br>Allergén:Glutén,Tej, |