

# Étlap ( felső tagozatosok 11-14 )

2019.06.03 - 2019.06.09

| <i>Hétfő</i><br>2019.06.03                                                                                                                                                                                                                                                  | <i>Kedd</i><br>2019.06.04                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <i>Szerda</i><br>2019.06.05                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <i>Csütörtök</i><br>2019.06.06                                                                                                                                                                                                                                                                     | <i>Péntek</i><br>2019.06.07                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b><br>Erdeigyümölcsös tea (Móra)<br>Vajkrémes (magyaros)törlesű kenyér (Mór)<br>Uborka (Móra)<br><br>E:1 271(Kj) 304(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,                     | <b>Kakaó (Móra)</b><br><b>Briós (Móra)</b><br><br>E:1 431(Kj) 342(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,15(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,Tojás,                                                                                                            | <b>Tej (Móra)</b><br><b>Gabonapehely (Móra)</b><br><br>E:1 610(Kj) 385(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 54(g)<br>Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 300(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,                                                                                                                        | <b>Erdeigyümölcsös tea (Móra)</b><br><b>Sonkás szendvics (Móra)</b><br><b>Jégcsapretek (Móra)</b><br><br>E:1 388(Kj) 332(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 47(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,16(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(mg)<br>Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,                                          | <b>Tejeskávé (Móra)</b><br><b>Kifli(búzacsírás)Móra</b><br><br>E:1 312(Kj) 314(KCal)<br>F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g)<br>Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,11(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Földimogy                      |
| <b>Ebéd</b><br>Karalábeleves (Móra)<br>Bakonyi sertésragu (Móra)<br>Tészta köret (Móra)<br>Alma (Móra)<br><br>E:3 143(Kj) 752(KCal)<br>F: 31(g)Kol: 75(g)Sz: 82(g)<br>Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:3,77(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 123(mg)<br>Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár, | <b>Zöldséges árpagögyveles(Móra)</b><br><b>Gyümölcs mártás (Móra)</b><br><b>Csibefasírt (Móra)</b><br><b>Teljes őrlésű kenyér(Móra)</b><br><br>E:2 852(Kj) 682(KCal)<br>F: 32(g)Kol: 84(g)Sz:110(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 25(g)Só:3,86(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 81(mg)<br>Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár, | <b>Zellerkrém leves (Móra)</b><br><b>Sertésszelet pirított cs.májjal (Móra)</b><br><b>Főtt burgonya (Móra)</b><br><b>Teljes őrlésű kenyér(Móra)</b><br><br>E:2 688(Kj) 643(KCal)<br>F: 33(g)Kol: 59(g)Sz: 73(g)<br>Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:4,34(g)<br>Tel.Zs: 6(g)Ca: 38(mg)<br>Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár, | <b>Zöldbableves (tejfölös)(Móra)</b><br><b>Fűszeres pulykafalatok (Móra)</b><br><b>Rizs köret (Móra)</b><br><b>Alma (Móra)</b><br><br>E:2 763(Kj) 661(KCal)<br>F: 23(g)Kol: 24(g)Sz: 74(g)<br>Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:4,46(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár, | <b>Legényfogóleves (Móra)</b><br><b>Ízes-grízes tészta(Móra)</b><br><br>E:3 111(Kj) 744(KCal)<br>F: 19(g)Kol: 51(g)Sz: 74(g)<br>Zsir: 60(g)Cuk: 12(g)Só:3,55(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 24(mg)<br>Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,           |
| <b>Uzsonna</b><br>Tej poharas(Móra)<br>Rétes (túrós) (Móra)<br><br>E:2 624(Kj) 628(KCal)<br>F: 24(g)Kol: 20(g)Sz: 58(g)<br>Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,Tojás,                                                          | <b>Kockasajt (Móra)</b><br><b>Kifli, korpás(Móra)</b><br><b>Retek (Móra)</b><br><br>E:1 030(Kj) 246(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g)<br>Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,52(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 125(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,                                                                                  | <b>Szalámis barna zsemle</b><br><b>margarinnal(Móra)</b><br><b>Paradicsom (Móra)</b><br><b>Rostos gyümölcslé (Móra)</b><br><br>E:1 661(Kj) 397(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 64(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,82(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,                                          | <b>Puding (Móra)</b><br><b>Kifli (Móra)</b><br><br>E:1 577(Kj) 377(KCal)<br>F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 85(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,                                                                                                          | <b>Magvas sajtkrémes t.ő. kenyér (Móra)</b><br><b>Uborka (Móra)</b><br><b>Túró rudi (Móra)</b><br><br>E:1 631(Kj) 390(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 50(g)Sz: 49(g)<br>Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 101(mg)<br>Allergén:Glutén,Tej, |