

# Étlap ( felső tagozatosok 11-14 )

2019.06.10 - 2019.06.16

| <i>Hétfő</i><br>2019.06.10                                                                                                                | <i>Kedd</i><br>2019.06.11                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <i>Szerda</i><br>2019.06.12                                                                                                                                                                                                                                                                          | <i>Csütörtök</i><br>2019.06.13                                                                                                                                                                                                                                                   | <i>Péntek</i><br>2019.06.14                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b><br><br>E: 0(Kj) 0(KCal)<br>F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)<br>Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén: | <b>Kakaó (Móra)</b><br><b>Kifli, szezámos (Móra)</b><br><br>E:1 302(Kj) 312(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g)<br>Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,                                                                                                      | <b>Tej (Móra)</b><br><b>Fonott kalács (Móra)</b><br><br>E:1 487(Kj) 356(KCal)<br>F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 58(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 300(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,Tojás,                                                                                              | <b>Erdeigymölcsös tea (Móra)</b><br><b>Vajkrémes (natúr)órlésű kenyér (Móra)</b><br><b>Fehérpaprika (Móra)</b><br><br>E:1 304(Kj) 312(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 48(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>Tejeskávé (Móra)</b><br><b>Kifli, korpás(Móra)</b><br><br>E:1 302(Kj) 311(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,                                              |
| <b>Ebéd</b><br><br>E: 0(Kj) 0(KCal)<br>F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)<br>Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:    | <b>Grízgaluska leves (Móra)</b><br><b>Burgonya főzelék (Móra)</b><br><b>Sült sertéshús (Móra)</b><br><b>Teljes órlésű kenyér(Móra)</b><br><br>E:2 810(Kj) 672(KCal)<br>F: 32(g)Kol: 91(g)Sz: 77(g)<br>Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:3,92(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 46(mg)<br>Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár, | <b>Tarhonyaleves(Móra)</b><br><b>Szezámos-rántott halfilé (Móra)</b><br><b>Rizi-bizi (Móra)</b><br><b>Tavaszi saláta (Móra)</b><br><br>E:3 270(Kj) 782(KCal)<br>F: 37(g)Kol: 70(g)Sz:110(g)<br>Zsir: 20(g)Cuk: 11(g)Só:4,99(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 29(mg)<br>Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár, | <b>Gombaleves (Móra)</b><br><b>Csirkemelles carbonara penne</b><br><b>tészta (Mór</b><br><b>Alma (Móra)</b><br><br>E:2 984(Kj) 714(KCal)<br>F: 43(g)Kol:101(g)Sz: 81(g)<br>Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:2,36(g)<br>Tel.Zs: 6(g)Ca: 202(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár, | <b>Fejttbabgulyás (Móra)</b><br><b>Tejberizs kakaó,fahéj szórattal (Móra)</b><br><br>E:2 524(Kj) 604(KCal)<br>F: 28(g)Kol: 68(g)Sz: 84(g)<br>Zsir: 15(g)Cuk: 17(g)Só:1,54(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 304(mg)<br>Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár, |
| <b>Uzsonna</b><br><br>E: 0(Kj) 0(KCal)<br>F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)<br>Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén: | <b>Szalámis t.ő.kenyér (Móra)</b><br><b>Uborka (Móra)</b><br><br>E:1 481(Kj) 354(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 30(g)Sz: 39(g)<br>Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 21(mg)<br>Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,                                                                                         | <b>Margarinos sajtos teljes órlésű</b><br><b>kenyér(M</b><br><b>Retek (Móra)</b><br><br>E:1 487(Kj) 356(KCal)<br>F: 15(g)Kol: 21(g)Sz: 43(g)<br>Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 141(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,                                                                    | <b>Joghurt (gyümölcsös) Móra</b><br><b>Sajtosrúd (Móra)</b><br><br>E:2 290(Kj) 548(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,57(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,Tojás,                                                                 | <b>Tönkölyös almás kocka (Móra)</b><br><br>E:1 417(Kj) 339(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g)<br>Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:Glutén,Tojás,Tej,                                                              |