

# Étlap ( felső tagozatosok 11-14 )

2019.06.17 - 2019.06.23

| <i>Hétfő</i><br>2019.06.17                                                                                                                                                                                                                                     | <i>Kedd</i><br>2019.06.18                                                                                                                                                                                                                                            | <i>Szerda</i><br>2019.06.19                                                                                                                                                                                                                                          | <i>Csütörtök</i><br>2019.06.20                                                                                                                                                                                                                                                           | <i>Péntek</i><br>2019.06.21                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b><br>Erdeigyümölcsös tea (Móra)<br>Vajkrém (magyaros) töltes kenyér (Mór)<br>Fehérpaprika (Móra)<br><br>E: 1304(Kj) 312(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g)<br>Zsír: 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>Kifli (búzacsírás) (Móra)<br><br>E: 1312(Kj) 314(KCal)<br>F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g)<br>Zsír: 6(g)Cuk: 10(g)Só: 0,11(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg)<br>Allergén: Tej, Glutén, Diófélék, Földimogyoró,                                         | <b>Tej (Móra)</b><br>Kakaós kalács (Móra)<br><br>E: 1670(Kj) 400(KCal)<br>F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 56(g)<br>Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só: 0,27(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 300(mg)<br>Allergén: Tej, Glutén, Tojás,                                                                 | <b>Csipkebogyó tea (Móra)</b><br>Sonkás szendvics (Móra)<br>Uborka (Móra)<br><br>E: 1382(Kj) 331(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 47(g)<br>Zsír: 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>Túrós batyu (Móra)<br><br>E: 1989(Kj) 476(KCal)<br>F: 19(g)Kol: 25(g)Sz: 75(g)<br>Zsír: 18(g)Cuk: 12(g)Só: 0,15(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg)<br>Allergén: Tej, Glutén, Tojás,                                                                               |
| <b>Tízórai</b><br>Banán (Móra)<br><br>E: 441(Kj) 106(KCal)<br>F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g)<br>Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 110(mg)<br>Allergén:                                                                                              | <b>Túrós rudi (Móra)</b><br><br>E: 446(Kj) 107(KCal)<br>F: 4(g)Kol: 40(g)Sz: 9(g)<br>Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén: Tej,                                                                                                       | <b>Körte (Móra)</b><br><br>E: 327(Kj) 78(KCal)<br>F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g)<br>Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:                                                                                                                  | <b>Tönkölyös szilvás papucs (Móra)</b><br><br>E: 673(Kj) 161(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)<br>Zsír: 10(g)Cuk: 6(g)Só: 0,99(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén: Glutén, Tej, Szójabab, Diófélék, Földimogyoró,                                                                  | <b>Múli szelet (Móra)</b><br><br>E: 315(Kj) 75(KCal)<br>F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 13(g)<br>Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén: Földimogyoró, Diófélék,                                                                                                       |
| <b>Ébéd</b><br>Zöldségleves (Móra)<br>Lasagna (Móra)<br><br>E: 2937(Kj) 703(KCal)<br>F: 34(g)Kol: 110(g)Sz: 80(g)<br>Zsír: 27(g)Cuk: 5(g)Só: 2,72(g)<br>Tel.Zs: 9(g)Ca: 288(mg)<br>Allergén: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,                               | <b>Gyümölcsleves (Móra)</b><br>Sajtos csirkemell (Móra)<br>Burgonyapüré (Móra)<br>Káposzta saláta (Móra)<br><br>E: 3176(Kj) 760(KCal)<br>F: 41(g)Kol: 99(g)Sz: 90(g)<br>Zsír: 25(g)Cuk: 28(g)Só: 3,75(g)<br>Tel.Zs: 8(g)Ca: 258(mg)<br>Allergén: Tej, Glutén, Tojás, | <b>Csirkemájgombóc-leves (Móra)</b><br>Tejszínes gombás sertésragu (Móra)<br>Bulgur (Móra)<br><br>E: 3239(Kj) 775(KCal)<br>F: 36(g)Kol: 90(g)Sz: 82(g)<br>Zsír: 31(g)Cuk: 1(g)Só: 5,59(g)<br>Tel.Zs: 6(g)Ca: 57(mg)<br>Allergén: Tojás, Glutén, Tej, Zeller, Mustár, | <b>Rizsleves (Móra)</b><br>Zöldborsó főzelék (Móra)<br>Sült csirkecomb (Móra)<br>Teljes őrlésű kenyér (Móra)<br><br>E: 3030(Kj) 725(KCal)<br>F: 31(g)Kol: 20(g)Sz: 102(g)<br>Zsír: 20(g)Cuk: 8(g)Só: 5,33(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 190(mg)<br>Allergén: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, | <b>Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra)</b><br>Burgonyás tészta (Móra)<br>Csemege uborka (Móra)<br>Banán (Móra)<br><br>E: 2915(Kj) 697(KCal)<br>F: 27(g)Kol: 49(g)Sz: 99(g)<br>Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só: 3,54(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 133(mg)<br>Allergén: Tej, Mustár, Zeller, Glutén, Tojás, |
| <b>Uzsonna</b><br>Tej poharas (Móra)<br>Rétes (túrós) (Móra)<br><br>E: 2624(Kj) 628(KCal)<br>F: 24(g)Kol: 20(g)Sz: 58(g)<br>Zsír: 20(g)Cuk: 3(g)Só: 0,15(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)<br>Allergén: Tej, Glutén, Tojás,                                        | <b>Stalámis t.ő.kenyér (Móra)</b><br>Uborka (Móra)<br><br>E: 1481(Kj) 354(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 30(g)Sz: 39(g)<br>Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só: 1,54(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 21(mg)<br>Allergén: Szójabab, Glutén, Tej,                                                      | <b>Margarinos sajtós teljes őrlésű kenyér (Móra)</b><br>Paradisom (Móra)<br><br>E: 1448(Kj) 347(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 42(g)<br>Zsír: 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>Kifli (Móra)<br><br>E: 1101(Kj) 263(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g)<br>Zsír: 4(g)Cuk: 1(g)Só: 0,35(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg)<br>Allergén: Tej, Glutén,                                                                                     | <b>Kockasajt (Móra)</b><br>Barna magvas zsemle (Móra)<br>Fehérpaprika (Móra)<br><br>E: 937(Kj) 224(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g)<br>Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,52(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 125(mg)<br>Allergén: Tej, Glutén,                                                            |