

# Étlap ( alsó tagozatosok 7-10 )

2017.11.13 - 2017.11.19

| <i>Hétfő</i><br>2017.11.13                                                                                                                                                                                                                                     | <i>Kedd</i><br>2017.11.14                                                                                                                                                                                                                                                                      | <i>Szerda</i><br>2017.11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <i>Csütörtök</i><br>2017.11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <i>Péntek</i><br>2017.11.17                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b><br><br><b>Kakaó (Móra).</b><br><b>Szezám-sajtosrúd (Móra).</b><br><br>E:1 800(Kj) 431(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,38(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,Tojás,                              | <b>Erdeigyümölcsös tea (Móra).</b><br><b>Vajkrémes(zöldfűszeres)t.órlésű kenyér(M.</b><br><b>Fehérpaprika (Móra).</b><br><br>E:1 178(Kj) 282(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,                             | <b>Tej (Móra).</b><br><b>Fonott kalács (Móra).</b><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: 0(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,Tojás,                                                                                                         | <b>Csipkebogyó tea (Móra).</b><br><b>Sonkás szendvics (Móra).</b><br><b>Jégcsapretek (Móra).</b><br><br>E:1 554(Kj) 372(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 41(g)<br>Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:0,89(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,                                                                               | <b>Tejeskávé (Móra).</b><br><b>Kifli(csirás) Móra.</b><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: 0(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,                                       |
| <b>Ebéd</b><br><br><b>Sütőtökrémleves (Móra).</b><br><b>Rakott bulguros karfiol (Móra).</b><br><br>E:2 369(Kj) 567(KCal)<br>F: 20(g)Kol: 31(g)Sz: 59(g)<br>Zsir: 26(g)Cuk: 4(g)Só:3,58(g)<br>Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár, | <b>Zöldséges árpagyögyveles(Móra).</b><br><b>Csirkemelles carbonara penne</b><br><b>tészta (Mór.</b><br><b>Alma (Móra).</b><br><br>E:2 582(Kj) 618(KCal)<br>F: 38(g)Kol: 86(g)Sz: 74(g)<br>Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,97(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár, | <b>Gombaleves (Móra).</b><br><b>Szezám-sajtos-rántott halfilé (Móra).</b><br><b>Kukoricás rizs (Móra).</b><br><b>Csemege uborka (Móra).</b><br><br>E:2 600(Kj) 622(KCal)<br>F: 31(g)Kol: 58(g)Sz: 73(g)<br>Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só:3,24(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár, | <b>Grízgaluska leves (Móra).</b><br><b>Burgonya főzelék (Móra).</b><br><b>Sült csirkecomb (Móra).</b><br><b>Teljes órlésű kenyér(Móra).</b><br><b>Alma (Móra).</b><br><br>E:2 514(Kj) 601(KCal)<br>F: 23(g)Kol: 47(g)Sz: 87(g)<br>Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:5,36(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár, | <b>Babgulyás (Móra).</b><br><b>Mákos metélt (Móra).</b><br><br>E:3 070(Kj) 734(KCal)<br>F: 26(g)Kol: 60(g)Sz: 49(g)<br>Zsir: 63(g)Cuk: 13(g)Só:1,52(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:Glutén,Tojás,                                  |
| <b>Uzsonna</b><br><br><b>Májas tórlésű kenyér (Móra).</b><br><b>Uborka (Móra).</b><br><br>E:1 017(Kj) 243(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 56(g)Sz: 33(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:Szójabab,Glutén,                           | <b>Joghurt (gyümölcsös) Móra.</b><br><b>Túrós batyu (Móra).</b><br><br>E:1 228(Kj) 294(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,Tojás,                                                                            | <b>Magvas kockasajt (Móra).</b><br><b>Tönklyós-szezám-buci (Móra).</b><br><b>Banán (Móra).</b><br><br>E:1 349(Kj) 323(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,84(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,Szezám,Glutén,Szójabab                                              | <b>Puding (Móra).</b><br><b>Kifli, vajas(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>Szalámis barna zsemle</b><br><b>margarinnal (Móra).</b><br><b>Uborka (Móra).</b><br><br>E:1 336(Kj) 320(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 35(g)<br>Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,71(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:Szójabab,Tej,Glutén, |