

# Étlap ( alsó tagozatosok 7-10 )

2018.01.01 - 2018.01.07

| <i>Hétfő</i><br>2018.01.01                                                                                                                | <i>Kedd</i><br>2018.01.02                                                                                           | <i>Szerda</i><br>2018.01.03                                                                                                                                                                                                                                                                       | <i>Csütörtök</i><br>2018.01.04                                                                                                                                                                                                                                        | <i>Péntek</i><br>2018.01.05                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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: | 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, vajas(Móra).</b><br><br>E:1 244(Kj) 298(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>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>Kakaós kalács (Móra).</b><br><br>E:1 390(Kj) 333(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,20(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,Tojás,                                                                                    |
| <b>Ébéd</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:    | 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>Zöldséges árpagyögleves(Móra).</b><br><b>Sütőtökös csirke (Móra).</b><br><b>Tészta köret (Móra).</b><br><b>Alma (Móra).</b><br><br>E:2 561(Kj) 613(KCal)<br>F: 32(g)Kol: 53(g)Sz: 75(g)<br>Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:4,28(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár, | <b>Sertésraguleves tejfölös (Móra).</b><br><b>Mákos metélt (Móra).</b><br><b>Mandarin (Móra).</b><br><br>E:2 757(Kj) 659(KCal)<br>F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 48(g)<br>Zsir: 60(g)Cuk: 12(g)Só:2,56(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár, | <b>Karalábéleves (Móra).</b><br><b>Búbos pulykamell (Móra).</b><br><b>Burgonyapüré (Móra).</b><br><b>Vegyesvágott (Móra).</b><br><br>E:2 382(Kj) 570(KCal)<br>F: 32(g)Kol:132(g)Sz: 59(g)<br>Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:4,79(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár, |
| <b>Úzsonna</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: | 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>Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M. Uborka (Móra).</b><br><br>E:1 589(Kj) 380(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 33(g)<br>Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,88(g)<br>Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,                                                                                    | <b>Joghurt (gyümölcsös) Móra.</b><br><b>Barna magvas zsemle (Móra).</b><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: 0(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,                                                  | <b>Vajkrémes(magyaros)t.órlésű kenyér (Móra.</b><br><b>Sárgarépa (Móra).</b><br><b>Rostos gyümölcslé (Móra).</b><br><br>E:1 475(Kj) 353(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,                                    |