

# Étlap ( felső tagozatosok 11-14 )

2018.02.26 - 2018.03.04

| <i>Hétfő</i><br>2018.02.26                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <i>Kedd</i><br>2018.02.27                                                                                                                                                                                                                                                                               | <i>Szerda</i><br>2018.02.28                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <i>Csütörtök</i><br>2018.03.01                                                                                                                                                                                                                                                                              | <i>Péntek</i><br>2018.03.02                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b><br><br><b>Kakaó (Móra)</b><br><b>Szezám-sajtosrúd (Móra)</b><br><br>E: 2 491(Kj) 596(KCal)<br>F: 15(g)Kol: 25(g)Sz: 59(g)<br>Zsír: 8(g)Cuk: 9(g)Só: 0,57(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg)<br>Allergén: Tej, Glutén, Tojás,                                                                                                | <b>Csipkebogyó tea (Móra)</b><br><b>Vajkrémes (magyaros)t.örlesű kenyér (Móra)</b><br><b>Retek (Móra)</b><br><br>E: 1 388(Kj) 332(KCal)<br>F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 51(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>Tej (Móra)</b><br><b>Kakaós kalács (Móra)</b><br><br>E: 1 670(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>Erdeigyümölcsös tea (Móra)</b><br><b>Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(Móra)</b><br><b>Jégcsapretek (Móra)</b><br><br>E: 1 894(Kj) 453(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g)<br>Zsír: 22(g)Cuk: 7(g)Só: 1,03(g)<br>Tel.Zs: 7(g)Ca: 141(mg)<br>Allergén: Tej, 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>Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só: 0,11(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg)<br>Allergén: Tej, Glutén, Földimogyoró, Diófé           |
| <b>Ebéd</b><br><b>Tárkonyos burgonya leves (Móra)</b><br><b>Székelykáposzta (Móra)</b><br><b>Teljes örlésű kenyér(Móra)</b><br><b>Müzli szelet (Móra)</b><br><br>E: 3 035(Kj) 726(KCal)<br>F: 26(g)Kol: 42(g)Sz: 94(g)<br>Zsír: 25(g)Cuk: 0(g)Só: 4,51(g)<br>Tel.Zs: 6(g)Ca: 115(mg)<br>Allergén: Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, | <b>Tojásleves (Móra)</b><br><b>Óvári sertésszelet (Móra)</b><br><b>Burgonyapüré(Móra)</b><br><b>Csemege uborka (Móra)</b><br><br>E: 3 026(Kj) 724(KCal)<br>F: 43(g)Kol: 264(g)Sz: 44(g)<br>Zsír: 39(g)Cuk: 0(g)Só: 4,90(g)<br>Tel.Zs: 12(g)Ca: 307(mg)<br>Allergén: Tojás, Glutén, Tej, Zeller, Mustár, | <b>Brokkolikrém leves (Móra)</b><br><b>Sült csirkecomb (Móra)</b><br><b>Rizi-bizi (Móra)</b><br><b>Sárgarépa almás-cékla saláta (Móra)</b><br><br>E: 2 642(Kj) 632(KCal)<br>F: 25(g)Kol: 23(g)Sz: 76(g)<br>Zsír: 24(g)Cuk: 8(g)Só: 5,64(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 126(mg)<br>Allergén: Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, | <b>Tarhonyaleves(Móra)</b><br><b>Gyümölcs mártás (Móra)</b><br><b>Pulykafasírt (Móra)</b><br><b>Teljes örlésű kenyér(Móra)</b><br><br>E: 2 921(Kj) 699(KCal)<br>F: 26(g)Kol: 91(g)Sz: 110(g)<br>Zsír: 16(g)Cuk: 24(g)Só: 4,77(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 75(mg)<br>Allergén: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, | <b>Sertésráguleves (Móra)</b><br><b>Sajtos metélt (Móra)</b><br><br>E: 3 174(Kj) 759(KCal)<br>F: 29(g)Kol: 114(g)Sz: 17(g)<br>Zsír: 86(g)Cuk: 0(g)Só: 3,54(g)<br>Tel.Zs: 11(g)Ca: 375(mg)<br>Allergén: Tojás, Glutén, Tej, Zeller, Mustár, |
| <b>Uzsonna</b><br><b>Körözöttes teljes örlésű kenyér lilahagy</b><br><b>Rostos gyümölcslé (Móra)</b><br><br>E: 1 581(Kj) 378(KCal)<br>F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 66(g)<br>Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 1,63(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 69(mg)<br>Allergén: Tej, Glutén,                                                                               | <b>Krémtúró(Móra)</b><br><b>Fittberry kifli (Móra)</b><br><br>E: 1 520(Kj) 364(KCal)<br>F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g)<br>Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,38(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén: Tej, Glutén, Tojás,                                                                                          | <b>Pizzás szendvicskrém</b><br><b>t.ő.kenyér (Móra)</b><br><b>Narancs (Móra)</b><br><br>E: 1 820(Kj) 436(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 9(g)Sz: 51(g)<br>Zsír: 20(g)Cuk: 0(g)Só: 1,18(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 21(mg)<br>Allergén: Tej, Glutén, Tojás, Mustár,                                                                     | <b>Tej poharas(Móra)</b><br><b>Kifli, korpás(Móra)</b><br><b>Alma (Móra)</b><br><br>E: 1 427(Kj) 341(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 53(g)<br>Zsír: 7(g)Cuk: 1(g)Só: 0,35(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)<br>Allergén: Tej, Glutén,                                                                            | <b>Szalámis-margarinos zsemle(Móra)</b><br><b>Sárgarépa (Móra)</b><br><br>E: 1 351(Kj) 323(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 38(g)<br>Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só: 0,77(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén: Tej, Glutén, Szójabab,             |