

# Étlap ( alsó tagozatosok 7-10 )

2018.05.14 - 2018.05.20

| <i>Hétfő</i><br>2018.05.14                                                                                                                                                                                                                                                 | <i>Kedd</i><br>2018.05.15                                                                                                                                                                                                                                                                      | <i>Szerda</i><br>2018.05.16                                                                                                                                                                                                                                                     | <i>Csütörtök</i><br>2018.05.17                                                                                                                                                                                                                                                                         | <i>Péntek</i><br>2018.05.18                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b><br><br><b>Kakaó (Móra)</b><br><b>Briós (Móra)</b><br><br>E:1 373(Kj) 328(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só:0,15(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,Tojás,                                                    | <b>Erdeigyümölcsös tea (Móra)</b><br><b>Vajkrémes(magyaros)törlesű</b><br><b>kenyér (Móra)</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: 18(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,                     | <b>Tej (Móra)</b><br><b>Gabonapehely (Móra)</b><br><br>E:1 547(Kj) 370(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 52(g)<br>Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 264(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,                                                                                | <b>Csipkebogyó tea (Móra)</b><br><b>Margarinos sajtos teljes őrlésű</b><br><b>kenyér(M)</b><br><br>E:1 708(Kj) 409(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 40(g)<br>Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:0,88(g)<br>Tel.Zs: 7(g)Ca: 120(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,                                                           | <b>Tejeskávé (Móra)</b><br><b>Kifli (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: 228(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,                                                                  |
| <b>Ebéd</b><br><br><b>Zellerkrém leves (Móra)</b><br><b>Tarhonyáshús (Móra)</b><br><b>Cékla (Móra)</b><br><br>E:2 370(Kj) 567(KCal)<br>F: 24(g)Kol: 64(g)Sz: 62(g)<br>Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,45(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 19(mg)<br>Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár, | <b>Zöldbableves (tejfölös)(Móra)</b><br><b>Csirkemelles carbonara penne</b><br><b>tészta (Móra)</b><br><b>Alma (Móra)</b><br><br>E:2 627(Kj) 629(KCal)<br>F: 38(g)Kol: 86(g)Sz: 70(g)<br>Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:2,76(g)<br>Tel.Zs: 6(g)Ca: 177(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár, | <b>Zöldséges árpagyögyveles(Móra)</b><br><b>Burgonya főzelék (Móra)</b><br><b>Panírozott halrudak (Móra)</b><br><br>E:2 328(Kj) 557(KCal)<br>F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g)<br>Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:3,65(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 30(mg)<br>Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár, | <b>Karfiollevés tejfölös (Móra)</b><br><b>Rántott pulykamell (Móra)</b><br><b>Rizi-bizi (Móra)</b><br><b>Tavaszi saláta (Móra)</b><br><br>E:2 923(Kj) 699(KCal)<br>F: 28(g)Kol: 80(g)Sz: 88(g)<br>Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:5,67(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 34(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár, | <b>Gulyásleves (Móra)</b><br><b>Teljes őrlésű kenyér(Móra)</b><br><b>Tejbedara (Móra)</b><br><br>E:2 386(Kj) 571(KCal)<br>F: 30(g)Kol: 75(g)Sz: 83(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 17(g)Só:1,67(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 318(mg)<br>Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár, |
| <b>Uzsonna</b><br><br><b>Májas törlesű 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: 18(mg)<br>Allergén:Szójabab,Glutén,                                        | <b>Tej poharas(Móra)</b><br><b>Rétes (túrós) (Móra)</b><br><br>E:1 782(Kj) 426(KCal)<br>F: 17(g)Kol: 20(g)Sz: 39(g)<br>Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,Tojás,                                                                                 | <b>Snidlinges sajtkrémes</b><br><b>t.ő.kenyér(Móra)</b><br><b>Retek (Móra)</b><br><br>E: 942(Kj) 225(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g)<br>Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,88(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 18(mg)<br>Allergén:Glutén,Tej,                                                     | <b>Joghurt (gyümölcsös) Móra</b><br><b>Kifli(búzacsíras) Móra</b><br><br>E:1 111(Kj) 266(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g)<br>Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,11(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 150(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Földimogy                                                                     | <b>Sonkás szendvics (Móra)</b><br><b>Zöldhagyma (Móra)</b><br><br>E:1 461(Kj) 349(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 35(g)<br>Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,89(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg)<br>Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,                                              |