

# Étlap ( alsó tagozatosok 7-10 )

2018.06.11 - 2018.06.17

| <i>Hétfő</i><br>2018.06.11                                                                                                                                                                                                                                                         | <i>Kedd</i><br>2018.06.12                                                                                                                                                                                                                                                                | <i>Szerda</i><br>2018.06.13                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <i>Csütörtök</i><br>2018.06.14                                                                                                                                                                                                                                                 | <i>Péntek</i><br>2018.06.15                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b><br><br><b>Kakaó (Móra)</b><br><b>Túrós batyu (Móra)</b><br><br>E:1 371(Kj) 328(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,09(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,Tojás,                                                     | <b>Csipkebogyó tea (Móra)</b><br><b>Sonkás szendvics (Móra)</b><br><b>Uborka (Móra)</b><br><br>E:1 549(Kj) 371(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: 18(mg)<br>Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,                                          | <b>Tej (Móra)</b><br><b>Kakaós kalács (Móra)</b><br><br>E:1 321(Kj) 316(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 44(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 264(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,Tojás,                                                                                                         | <b>Erdeigymölcsös tea (Móra)</b><br><b>Vajkrémes(natúr)t.órlésű 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>Tejeskávé (Móra)</b><br><b>Kifli, vajas(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>Brokkolikrém leves (Móra)</b><br><b>Rizseshús (Móra)</b><br><b>Csemege uborka (Móra)</b><br><br>E:2 109(Kj) 505(KCal)<br>F: 21(g)Kol: 37(g)Sz: 62(g)<br>Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:3,75(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 93(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár, | <b>Sertésraguleves (Móra)</b><br><b>Zöldborsó főzelék (Móra)</b><br><b>Csibefasírt (Móra)</b><br><b>Alma (Móra)</b><br><br>E:2 594(Kj) 621(KCal)<br>F: 38(g)Kol:101(g)Sz: 72(g)<br>Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:3,35(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 152(mg)<br>Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár, | <b>Paradicsom leves (Móra)</b><br><b>Sajtos harcsafilé (Móra)</b><br><b>Petrezselymes burgonya (Móra)</b><br><b>Uborka saláta (Móra)</b><br><br>E:2 330(Kj) 558(KCal)<br>F: 30(g)Kol: 25(g)Sz: 56(g)<br>Zsir: 22(g)Cuk: 17(g)Só:5,46(g)<br>Tel.Zs: 6(g)Ca: 133(mg)<br>Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár, | <b>Tojásleves (Móra)</b><br><b>Bakonyi pulykaragu (Móra)</b><br><b>Bulgur (Móra)</b><br><b>Alma (Móra)</b><br><br>E:2 502(Kj) 599(KCal)<br>F: 25(g)Kol:154(g)Sz: 53(g)<br>Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:5,10(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 37(mg)<br>Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár, | <b>Palóclevés (Móra)</b><br><b>Mákos metélt (Móra)</b><br><br>E:2 685(Kj) 642(KCal)<br>F: 16(g)Kol: 47(g)Sz: 35(g)<br>Zsir: 64(g)Cuk: 12(g)Só:3,04(g)<br>Tel.Zs: 6(g)Ca: 255(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,   |
| <b>Uzsonna</b><br><br><b>Margarinos sajtos teljes órlésű kenyér(M</b><br><b>Fehérpaprika (Móra)</b><br><br>E:1 610(Kj) 385(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 34(g)<br>Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,88(g)<br>Tel.Zs: 7(g)Ca: 120(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,                               | <b>Joghurt (gyümölcsös) Móra</b><br><b>Kifli (Móra)</b><br><br>E:1 101(Kj) 263(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g)<br>Zsir: 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><b>Kifli(búzacserés) Móra</b><br><b>Rostos gyümölcslé (Móra)</b><br><br>E:1 376(Kj) 329(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,28(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 125(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Földimogy                                                    | <b>Tej poharas(Móra)</b><br><b>Tönkölyös-szezámós buci (Móra)</b><br><br>E:1 236(Kj) 296(KCal)<br>F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 38(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,Szezámag,Szójabab                                             | <b>Szalámis barna zsemle 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, |