

# Étlap ( felső tagozatosok 11-14 )

2018.11.05 - 2018.11.11

<i>Hétfő</i> 2018.11.05	<i>Kedd</i> 2018.11.06	<i>Szerda</i> 2018.11.07	<i>Csütörtök</i> 2018.11.08	<i>Péntek</i> 2018.11.09	<i>Szombat</i> 2018.11.10
<p><b>Tízórai</b> <b>Kakaó (Móra)</b> <b>Szezámós-sajtosrúd (Móra)</b></p> <p>E:2 491(Kj) 596(KCal) F: 15(g)Kol: 25(g)Sz: 59(g) Zsír: 8(g)Cuk: 9(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,</p>	<p><b>Erdeigyümölcsös tea (Móra)</b> <b>Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M Fehérpaprika (Móra)</b></p> <p>E:1 916(Kj) 458(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 48(g) Zsír: 22(g)Cuk: 7(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 141(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p><b>Tej (Móra)</b> <b>Kakaós kifli (Móra)</b></p> <p>E:1 585(Kj) 379(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 57(g) Zsír: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 300(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p><b>Csipkebogyó tea (Móra)</b> <b>Sonkás szendvics (Móra)</b> <b>Uborka (Móra)</b></p> <p>E:1 702(Kj) 407(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 46(g) Zsír: 18(g)Cuk: 7(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,</p>	<p><b>Tejeskávé (Móra)</b> <b>Kifli(búzacsírás)Móra</b></p> <p>E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Föld</p>	<p><b>Erdeigyümölcsös tea (Móra)</b> <b>Vajas teljes őrlésű kenyér (Móra)</b> <b>Pritamin paprika (Móra)</b></p> <p>E:1 605(Kj) 384(KCal) F: 8(g)Kol: 46(g)Sz: 48(g) Zsír: 17(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 26(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>
<p><b>Ebéd</b> <b>Burgonyaleves,magyaros (Móra)</b> <b>Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc (Móra)</b> <b>Teljes őrlésű kenyér(Móra)</b></p> <p>E:3 036(Kj) 726(KCal) F: 26(g)Kol:114(g)Sz:109(g) Zsír: 19(g)Cuk: 23(g)Só:4,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 20(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,</p>	<p><b>Csontleves (Móra)</b> <b>Vadas mártás sertéshússal (Móra)</b> <b>Tészta köret (Móra)</b> <b>Alma (Móra)</b></p> <p>E:2 871(Kj) 687(KCal) F: 31(g)Kol: 88(g)Sz: 84(g) Zsír: 31(g)Cuk: 5(g)Só:5,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 12(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,</p>	<p><b>Gyümölcsleves (Móra)</b> <b>Óvári csirkemellfilé (Móra)</b> <b>Burgonyapüré(Móra)</b> <b>Csemege uborka (Móra)</b></p> <p>E:3 056(Kj) 731(KCal) F: 48(g)Kol: 83(g)Sz: 72(g) Zsír: 26(g)Cuk: 20(g)Só:2,96(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 363(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,</p>	<p><b>Tarhonyaleves(Móra)</b> <b>Szárazbab főzelék (Móra)</b> <b>Pulyka pörkölt (Móra)</b> <b>Alma (Móra)</b></p> <p>E:3 195(Kj) 764(KCal) F: 43(g)Kol: 43(g)Sz: 85(g) Zsír: 26(g)Cuk: 1(g)Só:5,09(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 94(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,</p>	<p><b>Japán csirkeleves (Móra)</b> <b>Sajtos metélt (Móra)</b></p> <p>E:3 110(Kj) 744(KCal) F: 32(g)Kol:178(g)Sz: 13(g) Zsír: 85(g)Cuk: 0(g)Só:3,54(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 367(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,</p>	<p><b>Zellerkrém leves (Móra)</b> <b>Temesvári sertéstokány (Móra)</b> <b>Bulgur (Móra)</b></p> <p>E:2 566(Kj) 614(KCal) F: 23(g)Kol: 41(g)Sz: 68(g) Zsír: 26(g)Cuk: 1(g)Só:5,09(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 22(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,</p>
<p><b>Uzsonna</b> <b>Körözöttes teljes őrlésű kenyér lilahagy</b></p> <p>E:1 119(Kj) 268(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 40(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 69(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p><b>Joghurt (gyümölcsös) Móra</b> <b>Tönkölyös szilvás papucs (Móra)</b></p> <p>E:1 062(Kj) 254(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 12(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Dióf</p>	<p><b>Kockasajt (Móra)</b> <b>Kifli, korpás(Móra)</b> <b>Jégcsapretek (Móra)</b></p> <p>E: 924(Kj) 221(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsír: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 125(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p><b>Tej poharas(Móra)</b> <b>Rétes (túrós) (Móra)</b></p> <p>E:2 624(Kj) 628(KCal) F: 24(g)Kol: 20(g)Sz: 58(g) Zsír: 20(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,</p>	<p><b>Szalámis barna zsemle margarinnal(Móra)</b> <b>Sárgarépa (Móra)</b></p> <p>E:1 351(Kj) 323(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 38(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,</p>	<p><b>Tönkölyös almás kocka (Móra)</b></p> <p>E:1 417(Kj) 339(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,</p>