

Móra Ferenc Általános Iskola Októberi Étlapja

Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

Tízórai	(00009) Gyermekek O 7-10	Hétfő Október 1.			Kedd Október 2.			Szerda Október 3.			Csütörtök Október 4.			Péntek Október 5.		
		Citromos tea, Briós			Tej, Gabonagolyó			Mogyorókrém, Kifli			Kakaó, Magvas rúd			Epres joghurt, Zsemle T.K.B.		
		Energia: 346,14 Kcal / 1 446,87 KJ			Energia: 335,49 Kcal / 1 402,35 KJ			Energia: 262,35 Kcal / 1 096,62 KJ			Energia: 356,96 Kcal / 1 492,09 KJ			Energia: 292,14 Kcal / 1 221,15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,02 g	7,01 g	1,95 g	14,70 g	5,50 g	11,20 g	7,30 g	10,35 g	1,66 g	15,02 g	10,37 g	2,77 g	10,93 g	6,56 g	3,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		63,29 g	28,12 g	1,50 g	56,40 g	12,95 g	0,80 g	34,70 g	12,00 g	0,76 g	50,44 g	17,98 g	0,73 g	46,73 g	12,99 g	1,05 g
	allergének	1,3,7			1,7			1,3,6,7,8			1,3,7,(8),(11)			1,7		
Ebéd	(00009) Gyermekek O 7-10	Hamisgulyás leves, Zöldborsós sertéstokány, Párolt rizs, Fehérkenyér			Paradicsom leve, Tarhonyás pulykahús, Céklasaláta csemege szeletelt, Fehérkenyér			Zöldséges karfiolleves Sertés pörkölt, Burgonya főzelék, Müzli szelet, Fehérkenyér			Köménymag leves, Rántott halfilé, Párolt rizs, Uborka saláta, Fehérkenyér			Májgaluska leves, Nudli ízzel, Alma, Fehérkenyér		
		Energia: 938,89 Kcal / 3 924,56 KJ			Energia: 758,63 Kcal / 3 171,07 KJ			Energia: 946,45 Kcal / 3 956,16 KJ			Energia: 1 189,01 Kcal / 4 970,06 KJ			Energia: 849,82 Kcal / 3 552,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34,77 g	34,62 g	7,70 g	30,98 g	25,53 g	4,38 g	33,05 g	42,72 g	11,60 g	39,22 g	51,49 g	6,74 g	26,69 g	11,98 g	1,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		116,88 g	0,95 g	5,71 g	99,52 g	16,01 g	4,23 g	104,86 g	1,60 g	4,32 g	141,28 g	31,97 g	7,36 g	153,46 g	12,13 g	1,16 g
	allergének	1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,9			1,3,7,9,(5),(6),(8),(10)			1,3,4			1,3,(12)		
Uzsonna	(00009) Gyermekek O 7-10	Májkrém, Kifli, Uborka			Kakaós csiga, Alma			Zala felvágott, Delma, Zsemle rozsos			Mini dzsem, Mini margarin, Suli kifli			Magyaros vajkrém, Rozsos kenyér, Retek		
		Energia: 231,45 Kcal / 967,46 KJ			Energia: 297,99 Kcal / 1 245,60 KJ			Energia: 271,50 Kcal / 1 134,87 KJ			Energia: 197,49 Kcal / 825,51 KJ			Energia: 291,89 Kcal / 1 220,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,60 g	9,17 g	3,44 g	8,36 g	3,00 g	0,00 g	11,33 g	10,79 g	3,58 g	2,47 g	7,18 g	1,90 g	9,07 g	9,12 g	3,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24,07 g	0,00 g	0,87 g	58,30 g	0,00 g	1,51 g	31,03 g	0,00 g	1,08 g	30,42 g	13,58 g	0,50 g	43,04 g	0,00 g	0,90 g
	allergének	1,3,7,(6),(10)			1,3,7,(5),(15)			1,(6),(7)			1,7,(12)			1,7,(6)		

Móra Ferenc Általános Iskola Októberi Étlapja

Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.13

		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat				
		Október 8			Október 9			Október 10			Október 11			Október 12			Október 13				
Tízórai	(00009) Gyermek 7-10	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Zsemle			Tej, Mini méz, Kifli			Ivólé, Kakaós csiga			Karamellás tej, Suli kifli			Zöld tea, Baromfi pástétom, Fehérkenyér			Kakaó, Briós				
		Energia: 225, Kcal / 941,67 KJ			Energia: 339,48 Kcal / 1 419,03 KJ			Energia: 351,32 Kcal / 1468,52 KJ			Energia: 155,22 Kcal / 648,82 KJ			Energia: 194,37 Kcal / 812,47 KJ			Energia: 484,04 Kcal / 2023,29 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		8,13 g	3,59 g	1,86 g	15,95 g	7,10 g	3,93 g	8,25 g	32,33 g	17,39 g	4,22 g	81,01 g	0,45 g	9,40 g	8,77 g	2,54 g	17,22 g	12,02 g	4,72 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	39,73 g	14,99 g	0,80 g	52,55 g	16,20 g	1,16 g	71,98 g	15,60 g	1,51 g	32,15 g	14,99 g	0,46 g	18,72 g	9,99 g	0,75 g	76,22 g	26,12 g	1,88 g			
	allergének			1,7			1,3,7			1,3,7,(5),(15)			1,7,			1,(6),(7),(10)			1,3,7		
	Ebéd	(00009) Gyermek 7-10	Zöldborsóleves, Csikós tokány, Durum tészta, Fehérkenyér			Csontleves tésztabetéttel, Budapest szelet, Fehérkenyér			Magyaros bableves, Grillezett csirkemell, Párolt rizs, Saláta, fehérkenyér			Gyümölcsleves Húsos makaróni, Fehérkenyér			Babgulyás, Túrós csusza, Alma, Fehérkenyér			Zöldségleves, Paprikásburgonya virslivel, Csemege uborka, Fehérkenyér			
			Energia: 1226,76 Kcal / 5727,86 KJ			Energia: 780,18 Kcal / 3261,15 KJ			Energia: 915,40 Kcal / 3826,37 KJ			Energia: 983,84 Kcal / 4112,42 KJ			Energia: 1108,68 Kcal / 4 634,28 KJ			Energia: 717,74 Kcal / 3000,15 KJ			
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
37,16 g			60,33 g	16,63 g	38,31 g	23,94 g	4,49 g	50,47 g	25,97 g	3,29 g	44,65 g	42,35 g	17,96 g	55,65 g	46,23 g	15,67 g	32,02 g	21,58 g	3,52 g		
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
117,91 g	0,00 g	15,54 g	102,59 g	0,45 g	4,33 g	122,69 g	0,15 g	3,19 g	106,56 g	21,84 g	2,96 g	112,46 g	1,11 g	7,25 g	96,61 g	0,00 g	3,98 g				
allergének			1,3,7			1,3,9			1,3			1,3,7,(6),(8),(12)			1,3,7			1,3,9,10,(6),(7)			
Uzsonna	(00009) Gyermek 7-10	Vajkrém, Fehérkenyér, Paradicsom			Szalámis kockasajt, Zsemle, Újhagyma			Csemege szalámi, Delma light, Fehérkenyér			Zsíros kenyér, Zöldpaprika			Natúr joghurt, Suli kifli			Tömlős sajt. TKB kifli				
		Energia: 33,84 Kcal / 141,45 KJ			Energia: 193,66 Kcal / 809,50 KJ			Energia: 142,68 Kcal / 596,40 KJ			Energia: 208,52 Kcal / 871,61 KJ			Energia: 177,01 Kcal / 739,90 KJ			Energia: 239,53 Kcal / 1001,24 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		0,89 g	1,08 g	0,40 g	9,12 g	5,83 g	3,04 g	4,57 g	11,85 g	3,89 g	0,70 g	20,19 g	7,39 g	6,77 g	8,71 g	4,32 g	10,02 g	13,07 g	7,47 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
5,00 g	0,00 g	0,12 g	25,94 g	0,00 g	1,12 g	4,23 g	0,00 g	1,05 g	4,25 g	0,00 g	0,12 g	17,69 g	0,00 g	0,64 g	20,17 g	0,00 g	1,86 g				
allergének			1,7			1,(6),(7)			1,(7)			1,7			1,7						

Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			
		október 15.			október 16.			október 17.			október 18.			október 19.			
Tízórai	(00009) Gyermekek 0 7-10	Gyümölcs joghurt, Zsemle T.K.B.			Tejeskávé, Sulikifli			Citromos tea, Miniméz, Fehérkenyér			Kockasajt, Kifli, Paradicsom			Tej, Gabonagolyó			
		Energia: 185,84 Kcal / 776,81 KJ			Energia: 167,57 Kcal / 700,44 KJ			Energia: 169,17 Kcal / 707,13 KJ			Energia: 193,35 Kcal / 808,20 KJ			Energia: 335,49 Kcal / 1 402,35 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		10,93 g	6,56 g	3,20 g	6,45 g	1,98 g	0,98 g	0,74 g	0,25 g	0,00 g	9,21 g	7,64 g	4,47 g	14,70 g	5,50 g	11,20 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	46,73 g	12,99 g	1,05 g	30,80 g	9,99 g	0,55 g	40,65 g	36,18 g	0,12 g	21,65 g	0,00 g	1,32 g	56,40 g	12,95 g	0,80 g		
	allergének	1,7			1,7			1			1,3,7			1,7			
	Ebéd	(00009) Gyermekek 0 7-10	Húsgaluska leves, Gránátos kocka , Alma, Fehérkenyér			Póréhagyma leves, Rántott csirkemell, ½ Párolt rizs, ½ Párolt vegyes zöldség Fehérkenyér			Lebbencsleves, Rizseshús, Kompót, Fehérkenyér			Húsleves cérnametélttel, Főtt hús , Főtt burgonya, Gyümölcsmártás, Fehérkenyér			Frankfurti leves , Kakaóscsiga, Lekváros bukta, Alma, Fehérkenyér		
			Energia: 774,29 Kcal / 3 236,53 KJ			Energia: 867,49 Kcal / 3 626,11 KJ			Energia: 815,09 Kcal / 3 407,08 KJ			Energia: 758,75 Kcal / 3 171,58 KJ			Energia: 961,40 Kcal / 4 018,65 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
25,94 g			29,50 g	7,81 g	18,45 g	46,77 g	4,46 g	23,47 g	32,91 g	8,55 g	33,15 g	28,09 g	10,22 g	31,10 g	24,94 g	8,40 g	
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
99,16 g	1,25 g	3,34 g	93,23 g	0,00 g	7,38 g	108,11 g	11,30 g	3,33 g	92,15 g	25,40 g	2,95 g	149,05 g	14,39 g	5,00 g			
allergének	1,3,(6),(7),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3			1,3,7,9			1,3,7,(5),(6),(10),(12),(15)				
Uzsonna	(00009) Gyermekek 0 7-10	Minizsem, Minimargarin, Kifli			Gyümölcslé, Sajtos rúd			Sonka felvágott, Vajkrém, Zsemle., Uborka			Habos puding, Banán			Körözött, Zsemle T.K.B., Zöldpaprika			
		Energia: 257,65 Kcal / 1 076,98 KJ			Energia: 260,79 Kcal / 1 090,10 KJ			Energia: 174,85 Kcal / 730,87 KJ			Energia: 246,35 Kcal / 1 029,74 KJ			Energia: 241,53 Kcal / 1 009,60 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		5,79 g	9,60 g	3,39 g	5,02 g	0,67 g	8,12 g	10,08 g	3,56 g	1,05 g	5,29 g	4,71 g	2,60 g	10,85 g	9,89 g	3,69 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
36,62 g	13,58 g	0,87 g	58,08 g	23,98 g	0,80 g	25,40 g	0,30 g	1,25 g	44,66 g	16,23 g	0,15 g	26,69 g	0,00 g	1,48 g			
allergének	1,3,7,(12)			1,7			1,7			1,7			1,7				

Heti étlap 2018.10.24. - 2018.10.26.

		Szerda október 24.			Csütörtök október 25.			Péntek október 26.			
Tízórai	(00009) Gyermekek 0 7-10	Tej, Zabpehely			Ívójoghurt, Vajas pogácsa			Limonádé, Trappista sajt, Delma, Fehérkenyér			
		Energia: 339,49 Kcal / 1 419,07 Kj			Energia: 332,13 Kcal / 1 388,30 Kj			Energia: 261,58 Kcal / 1 093,40 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	
		17,40 g	7,90 g	3,13 g	14,21 g	6,81 g	2,83 g	8,99 g	13,58 g	6,69 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			48,05 g	0,00 g	0,44 g	53,12 g	7,56 g	1,26 g	25,27 g	19,98 g	1,12 g
	allergének	1,7			1,3,7			1,7			
Ebéd	(00009) Gyermekek 0 7-10	Csontleves tésztabetéttel, Vagdalt, Zöldborsófőzelék, Müzli szelet			Sárgaborsó leves, Tejfölös sertésszelet, Durum tészta, Fehérkenyér			Bográcsgulyás, Mákos guba, Vaniliasodó, Alma, Fehérkenyér			
		Energia: 1 009,95 Kcal / 4 221,59 Kj			Energia: 1 301,37 Kcal / 5 439,73 Kj			Energia: 1 036,96 Kcal / 4 334,49 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	
		41,45 g	50,88 g	14,23 g	36,99 g	69,35 g	19,65 g	38,16 g	37,23 g	9,75 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			78,85 g	6,44 g	5,14 g	127,25 g	0,23 g	16,85 g	127,45 g	24,98 g	6,26 g
	allergének	1,3,7,9,(5),(8)			1,3			1,3,7,9,(6),(8),(12)			
Uzsonna	(00009) Gyermekek 0 7-10	Körözött, Fehérkenyér, Lilahagyma			Baromfi felvágott, Vajkrém, Zsemle T.K.B.			Tízórai ínycnc, Magvas rúd			
		Energia: 148,37 Kcal / 620,19 Kj			Energia: 181,68 Kcal / 759,42 Kj			Energia: 237,52 Kcal / 992,83 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	
		6,47 g	9,38 g	3,62 g	11,75 g	4,03 g	1,32 g	11,53 g	11,90 g	1,95 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			8,97 g	0,00 g	1,05 g	24,38 g	0,00 g	1,54 g	20,50 g	0,00 g	0,83 g
	allergének	1,7			1,7,(6)			1,3,7,(6),(8),(10),(11)			