

# Móra Ferenc Általános Iskola

Heti étlap 2018.06.01.

|            |                              |                                  |   |            |            |
|------------|------------------------------|----------------------------------|---|------------|------------|
| Tízórai    | (00482) Gyermekek<br>11-14 O | <b>Péntek</b>                    |   |            |            |
|            |                              | <b>Kefír<br/>TKB Zsemle</b>      |   |            |            |
|            |                              | Energia: 192,14 Kcal / 803,15 Kj |   |            |            |
|            |                              | Fehérje                          | Zsír  | T.Zsírsvav |            |
|            |                              | 12,14 g                          | 0,97 g  | 0,18 g     |            |
|            |                              | Szénhidrát                       | Cukor   | Só         |            |
|            | 33,48 g                      | 0,00 g                           | 1,16 g  |            |            |
|            | Ebéd                         | (00482) Gyermekek<br>11-14 O     | <b>Ivólé<br/>Csirkemáj rizottó<br/>Csemege uborka</b> |            |            |
|            |                              |                                  | Energia: 719,22 Kcal / 3 006,34 Kj                    |            |            |
|            |                              |                                  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsírsvav |
| 29,90 g    |                              |                                  | 18,97 g   | 3,06 g     |            |
| Szénhidrát |                              |                                  | Cukor   | Só         |            |
| 107,60 g   |                              |                                  | 0,00 g  | 1,38 g     |            |
| Uzsonna    | (00482) Gyermekek<br>11-14 O | <b>Túró Rudi<br/>Sulikifli</b>   |   |            |            |
|            |                              | Energia: 187,84 Kcal / 785,17 Kj |   |            |            |
|            |                              | Fehérje                          | Zsír  | T.Zsírsvav |            |
|            |                              | 5,33 g                           | 6,30 g  | 3,25 g     |            |
|            |                              | Szénhidrát                       | Cukor   | Só         |            |
|            |                              | 27,23 g                          | 11,92 g   | 0,41 g     |            |

# Móra Ferenc Általános Iskola

Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

|            |                              | Hétfő   |         |                | Kedd  |         |              | Szerda  |          |                | Csütörtök  |          |         | Péntek                                   |         |         |
|------------|------------------------------|---|---------|----------------|---|---------|--------------|---|----------|----------------|--|----------|---------|--|---------|---------|
| Tízórai    | (00482) Gyermekek<br>11-14 O | Citromos tea<br>Suli fatörzs kifli                |         |                | Suli csokis croissan  |         |              | Limonádé<br>TKB sajtos kifli                                    |          |                | Kockasajt<br>TKB Zsemle  |          |         | Ivólé<br>Sulikifli                       |         |         |
|            |                              | Energia: 206,13 Kcal / 861,62 KJ                  |         |                | Energia: 234,54 Kcal / 980,38 KJ  |         |              | Energia: 164,66 Kcal / 688,28 KJ                                |          |                | Energia: 306,78 Kcal / 1 282,34 KJ                                   |          |         | Energia: 149,62 Kcal / 625,41 KJ         |         |         |
|            |                              | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír         | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír       | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír         | Fehérje  | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje                                  | Zsír    | T.Zsír  |
|            |                              | 4,56 g  | 4,01 g  | 1,65 g         | 3,61 g  | 14,83 g | 4,70 g       | 4,30 g  | 0,63 g   | 0,06 g         | 15,36 g  | 15,77 g  | 8,98 g  | 2,60 g                                   | 29,51 g | 17,39 g |
|            |                              | Szénhidrát  | Cukor   | Só             | Szénhidrát  | Cukor   | Só           | Szénhidrát  | Cukor    | Só             | Szénhidrát   | Cukor    | Só      | Szénhidrát                               | Cukor   | Só      |
| 37,16 g    | 14,57 g                      | 0,40 g  | 21,37 g | 7,42 g         | 0,38 g  | 35,02 g | 14,99 g      | 0,44 g  | 25,48 g  | 0,00 g         | 2,24 g   | 34,23 g  | 15,60 g | 0,40 g                                   |         |         |
| Allergének | 1,3,7                        |   |         | 1,3,7,(6),(12) |   |         | 1            |   |          | 1,7            |  |          | 1,7     |  |         |         |
| Ebéd       | (00482) Gyermekek<br>11-14 O | Tejfölös zöldbaleves<br>Bolognai spagetti sajttal |         |                | Lebbencsleves<br>Kolbász pörkölt<br>Zöldborsófőzelék<br>Tejszelet<br>Barna kenyér |         |              | Tejfölös karalábéleves<br>Pulykahúsos rizottó<br>Csemege uborka |          |                | Húsleves csigatésztával<br>Főtt hús<br>Főtt burgonya<br>Gyümölcsszós |          |         | Gulyásleves<br>Tejbegríz<br>Barna kenyér |         |         |
|            |                              | Energia: 1 188,04 Kcal / 4 966,01 KJ              |         |                | Energia: 1 138,98 Kcal / 4 760,94 KJ  |         |              | Energia: 849,62 Kcal / 3 551,41 KJ                              |          |                | Energia: 924,37 Kcal / 3 863,87 KJ                                   |          |         | Energia: 1 041,70 Kcal / 4 354,31 KJ     |         |         |
|            |                              | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír         | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír       | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír         | Fehérje  | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje                                  | Zsír    | T.Zsír  |
|            |                              | 53,59 g   | 60,11 g | 23,37 g        | 39,55 g   | 59,43 g | 18,13 g      | 41,05 g   | 38,56 g  | 12,15 g        | 34,44 g  | 34,17 g  | 12,48 g | 41,17 g                                  | 34,32 g | 11,45 g |
|            |                              | Szénhidrát  | Cukor   | Só             | Szénhidrát  | Cukor   | Só           | Szénhidrát  | Cukor    | Só             | Szénhidrát   | Cukor    | Só      | Szénhidrát                               | Cukor   | Só      |
| 106,32 g   | 1,80 g                       | 4,29 g  | 91,23 g | 14,01 g        | 2,91 g  | 85,07 g | 0,00 g       | 1,96 g  | 118,54 g | 24,57 g        | 1,89 g   | 139,29 g | 24,98 g | 2,62 g                                   |         |         |
| Allergének | 1,3,7,(9)                    |   |         | 1,3,7,(6),(9)  |   |         | 1,3,7,10,(9) |   |          | 1,3,7,9        |  |          | 1,3,7   |  |         |         |
| Uzsonna    | (00482) Gyermekek<br>11-14 O | Nap mint nap joghurt<br>TKB Zsemle                |         |                | Baromfi sonka<br>Sajtkrém<br>Zsemle<br>Uborka                                     |         |              | Habos puding  |          |                | Májkrém<br>Kifli   |          |         | Magyaros vajkrém<br>Zsemle<br>Paradicsom |         |         |
|            |                              | Energia: 209,08 Kcal / 873,95 KJ                  |         |                | Energia: 278,02 Kcal / 1 162,12 KJ  |         |              | Energia: 140,85 Kcal / 588,75 KJ                                |          |                | Energia: 229,06 Kcal / 957,47 KJ                                     |          |         | Energia: 242,05 Kcal / 1 011,77 KJ       |         |         |
|            |                              | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír         | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír       | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír         | Fehérje  | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje                                  | Zsír    | T.Zsír  |
|            |                              | 8,14 g  | 3,67 g  | 1,63 g         | 17,46 g   | 8,48 g  | 3,97 g       | 3,99 g  | 4,71 g   | 2,60 g         | 12,40 g  | 9,15 g   | 3,44 g  | 6,38 g                                   | 8,54 g  | 3,90 g  |
|            |                              | Szénhidrát  | Cukor   | Só             | Szénhidrát  | Cukor   | Só           | Szénhidrát  | Cukor    | Só             | Szénhidrát   | Cukor    | Só      | Szénhidrát                               | Cukor   | Só      |
| 35,51 g    | 6,50 g                       | 0,81 g  | 32,60 g | 0,00 g         | 2,29 g  | 20,46 g | 16,23 g      | 0,09 g  | 23,73 g  | 0,00 g         | 0,86 g   | 34,38 g  | 0,00 g  | 0,86 g                                   |         |         |
| Allergének | 1,7                          |   |         | 1,7,(6)        |   |         | 1,7          |   |          | 1,3,7,(6),(10) |  |          | 1,7,(6) |  |         |         |

# Móra Ferenc Általános Iskola

Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

|            |                              | Hétfő   |         |                | Kedd  |         |                  | Szerda   |         |                          | Csütörtök                          |          |             | Péntek  |         |        |
|------------|------------------------------|---|---------|----------------|---|---------|------------------|--|---------|--------------------------|------------------------------------|----------|-------------|---|---------|--------|
| Tízórai    | (00482) Gyermekek<br>11-14 O | Kefír<br>TKB Sulikifli                          |         |                | Pudingos croissan   |         |                  | Limonádé<br>Suli pizzás kocka                      |         |                          |                                    |          |             | Kockasajt<br>TKB kifli  |         |        |
|            |                              | Energia: 129,13 Kcal / 539,76 KJ                |         |                | Energia: 459,00 Kcal / 1 918,62 KJ  |         |                  | Energia: 249,81 Kcal / 1 044,21 KJ                 |         |                          | Energia: Kcal / 0,00 KJ            |          |             | Energia: 281,57 Kcal / 1 176,96 KJ  |         |        |
|            |                              | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír         | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír           | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír                   | Fehérje                            | Zsír     | T.Zsír      | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|            |                              | 9,47 g  | 0,59 g  | 0,15 g         | 9,00 g  | 8,00 g  | 6,21 g           | 2,94 g   | 12,87 g | 3,40 g                   | g                                  | g        | g           | 14,29 g   | 15,62 g | 8,97 g |
|            |                              | Szénhidrát                                      | Cukor   | Só             | Szénhidrát  | Cukor   | Só               | Szénhidrát   | Cukor   | Só                       | Szénhidrát                         | Cukor    | Só          | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 21,34 g    | 0,00 g                       | 0,88 g  | 48,00 g | 9,79 g         | 0,15 g  | 30,03 g | 14,99 g          | 1,14 g   | g       | g                        | g                                  | 20,62 g  | 0,00 g      | 2,12 g  |         |        |
| Allergének | 1,7                          |   |         | 1,3,7,(6),(12) |   |         | 1,7,(3),(6),(12) |  |         | 1,7,(3),(5),(6),(8),(10) |                                    |          | 1,7         |   |         |        |
| Ebéd       | (00482) Gyermekek<br>11-14 O | Paradicsom leves<br>Tarhonyás hús<br>Savanyúság |         |                | Tavaszi zöldségleves<br>Baromfi fasírt<br>Tejfölös burgonya<br>főzelék<br>Suli linzer |         |                  | Kolbászos bableves<br>Túrós rétes<br>Korpás kenyér |         |                          | Ivólé<br>Hot-dog<br>Jégkrém        |          |             | Csontleves<br>csigatésztával<br>Rántott csirkemellfilé<br>Rizi-bizi<br>Csemege uborka |         |        |
|            |                              | Energia: 1 031,18 Kcal / 4 310,33 KJ            |         |                | Energia: 683,18 Kcal / 2 855,69 KJ  |         |                  | Energia: 620,37 Kcal / 2 593,15 KJ                 |         |                          | Energia: 551,40 Kcal / 2 304,85 KJ |          |             | Energia: 903,11 Kcal / 3 775,00 KJ  |         |        |
|            |                              | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír         | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír           | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír                   | Fehérje                            | Zsír     | T.Zsír      | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|            |                              | 40,11 g   | 37,79 g | 10,91 g        | 12,63 g   | 35,34 g | 8,34 g           | 25,86 g  | 31,05 g | 11,00 g                  | 18,32 g                            | 40,10 g  | 20,64 g     | 47,88 g   | 24,28 g | 2,85 g |
|            |                              | Szénhidrát                                      | Cukor   | Só             | Szénhidrát  | Cukor   | Só               | Szénhidrát   | Cukor   | Só                       | Szénhidrát                         | Cukor    | Só          | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 127,83 g   | 21,18 g                      | 2,95 g  | 76,36 g | 8,50 g         | 2,40 g  | 56,18 g | 1,00 g           | 2,22 g   | 94,64 g | 27,00 g                  | 2,86 g                             | 123,44 g | 0,48 g      | 4,43 g  |         |        |
| Allergének | 1,3,10,(7),(9)               |   |         | 1,3,7,(6)      |   |         | 1,3,7,(6),(12)   |  |         | 1,7,(3),(5),(6),(8),(10) |                                    |          | 1,3,7,9,10  |   |         |        |
| Uzsonna    | (00482) Gyermekek<br>11-14 O | Turista szalámi<br>Zsemle<br>Uborka             |         |                | Gyümölcs joghurt<br>Sulikifli   |         |                  | Banán  |         |                          |                                    |          |             | Müzli szelet  |         |        |
|            |                              | Energia: 252,27 Kcal / 1 054,49 KJ              |         |                | Energia: 128,11 Kcal / 535,50 KJ  |         |                  | Energia: 274,31 Kcal / 1 146,62 KJ                 |         |                          | Energia: Kcal / 0,00 KJ            |          |             | Energia: 142,58 Kcal / 595,98 KJ  |         |        |
|            |                              | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír         | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír           | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír                   | Fehérje                            | Zsír     | T.Zsír      | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|            |                              | 11,88 g   | 8,38 g  | 2,21 g         | 7,94 g  | 5,97 g  | 3,13 g           | 3,38 g   | 0,00 g  | 0,00 g                   | g                                  | g        | g           | 3,60 g  | 1,20 g  | 0,00 g |
|            |                              | Szénhidrát                                      | Cukor   | Só             | Szénhidrát  | Cukor   | Só               | Szénhidrát   | Cukor   | Só                       | Szénhidrát                         | Cukor    | Só          | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 32,32 g    | 0,00 g                       | 1,72 g  | 36,70 g | 12,99 g        | 0,88 g  | 62,92 g | 0,00 g           | 0,14 g   | g       | g                        | g                                  | 29,20 g  | 0,00 g      | 0,00 g  |         |        |
| Allergének | 1,(6),(7)                    |   |         | 1,7            |   |         |                  |  |         | 1,7,(3),(5),(6),(8),(10) |                                    |          | (1),(5),(8) |   |         |        |