

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2019.10.07 - 2019.10.13

<i>Hétfő</i> 2019.10.07	<i>Kedd</i> 2019.10.08	<i>Szerda</i> 2019.10.09	<i>Csütörtök</i> 2019.10.10	<i>Péntek</i> 2019.10.11
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(magyaros) t.örlesű kenyér (Móra (07,01,)) Uborka (Móra) E:1 158(Kj) 277(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g)	Kakaó (Móra) (07,) Sajtosrúd (Móra) (01,07,03,) E:1 800(Kj) 431(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,38(g)	Tej (Móra) (07,) Fonott kalács (Móra) (01,03,07,) E:1 183(Kj) 283(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,06,01,) Pritamin paprika (Móra) E:1 260(Kj) 302(KCal) F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 42(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(g)	Tejeskávé (Móra) (07,) Kifli(búzácsíráss) Móra (01,08,05,) E:1 253(Kj) 300(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 5(g)Cuk: 9(g)Só:0,11(g)
Ebéd Karfiollevés tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10,) Bakonyi sertésragu (Móra) (01,03,07,09,10,) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10,) E:2 453(Kj) 587(KCal) F: 22(g)Kol: 42(g)Sz: 55(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:3,47(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,12,01,03,09,10,) Sütőtökös csirke (Móra) (07,01,03,09,10,06,) Tészta köret (Móra) (01,03,) Alma (Móra) E:2 819(Kj) 674(KCal) F: 35(g)Kol: 57(g)Sz: 80(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:5,33(g)	Grízgaluska leves (Móra) (01,03,07,09,10,) Gyümölcs mártás (Móra) (07,01,) Sült sertéshús (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01,) E:2 455(Kj) 587(KCal) F: 30(g)Kol: 90(g)Sz: 80(g) Zsir: 20(g)Cuk: 20(g)Só:2,97(g)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10,) Búbos pulykamell (Móra) (03,01,07,06,11,09,) Petrezselymes burgonya (Móra) (12,) Csemege uborka (Móra) E:2 726(Kj) 652(KCal) F: 37(g)Kol:138(g)Sz: 66(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:4,25(g)	Gulyásleves (Móra) (12,09,01,03,07,10,) Túrós gombóc (Móra) (01,07,03,) E:2 846(Kj) 681(KCal) F: 28(g)Kol: 45(g)Sz:106(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:2,07(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07,) Barna magvas zsemle (Móra) (01,) Banán (Móra) E:1 664(Kj) 398(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 69(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)	Házi húskrémes szendvics (Móra) (07,03,10,01,) Fehérpaprika (Móra) E:1 069(Kj) 256(KCal) F: 10(g)Kol: 11(g)Sz: 34(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g)	Kockasajt (Móra) (07,01,) Kifli, korpás (Móra) (01,07,) Uborka (Móra) Túró rudi (Móra) (07,) E:1 364(Kj) 326(KCal) F: 12(g)Kol: 40(g)Sz: 44(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,52(g)	Krémtúró(Móra) (07,) Tönkölyös szilvás papucs (Móra) (01,07,06,08,05,) E:1 482(Kj) 355(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g)	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M(07,01,)) Fehérpaprika (Móra) E:1 241(Kj) 297(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 34(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)