

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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 (Mór (07,01,)) Uborka (Móra) E:1 278(Kj) 306(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g)	Kakaó (Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,07,03.) 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)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 487(Kj) 356(KCal) F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 58(g) Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	Csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,06,01.) Pritamin paprika (Móra) E:1 412(Kj) 338(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 48(g) Zsír: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,16(g)	Tejeskávé (Móra) (07.) Kifli(búzácsírás)Móra (01,08,05.) 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)
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:2 929(Kj) 701(KCal) F: 29(g)Kol: 54(g)Sz: 67(g) Zsír: 33(g)Cuk: 1(g)Só:3,90(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,12,01,03,09,10.) Süttőtökös csirke (Móra) (07,01,03,09,10,06.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:3 279(Kj) 784(KCal) F: 39(g)Kol: 66(g)Sz: 89(g) Zsír: 28(g)Cuk: 1(g)Só:5,29(g)	Grízgaluska leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Gyümölcs mártás (Móra) (07,01.) Sült sertéshús (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 902(Kj) 694(KCal) F: 34(g)Kol:106(g)Sz: 95(g) Zsír: 24(g)Cuk: 24(g)Só:3,58(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:3 212(Kj) 768(KCal) F: 43(g)Kol:188(g)Sz: 76(g) Zsír: 30(g)Cuk: 1(g)Só:4,74(g)	Gulyásleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Túrós gombóc (Móra) (01,07,03.) E:3 111(Kj) 744(KCal) F: 29(g)Kol: 46(g)Sz:115(g) Zsír: 17(g)Cuk: 8(g)Só:3,59(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) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)	Házi húskrémes szendvics(Móra) (07,03,10,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 235(Kj) 295(KCal) F: 12(g)Kol: 12(g)Sz: 40(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g)	Kockasajt (Móra) (07,01.) Kifli, korpás(Móra) (01,07.) Uborka (Móra) Túró rudi (Móra) (07.) E:1 365(Kj) 327(KCal) F: 12(g)Kol: 40(g)Sz: 44(g) Zsír: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,52(g)	Krémtúrós(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) Zsír: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M(07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 403(Kj) 336(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 40(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g)