

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2019.10.14 - 2019.10.20

<i>Hétfő</i> 2019.10.14	<i>Kedd</i> 2019.10.15	<i>Szerda</i> 2019.10.16	<i>Csütörtök</i> 2019.10.17	<i>Péntek</i> 2019.10.18
Tízórai Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Üborka (Móra) E:1 157(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.) Kifli (Móra) (01,07.) E:1 244(Kj) 298(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(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)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (06,07,01.) E:1 509(Kj) 361(KCal) F: 14(g)Kol: 45(g)Sz: 46(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:1,06(g)	Tejeskávé (Móra) (07.) Kifli, korpás (Móra) (01,07.) E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)
Ebéd Brokkolikrém leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Milánói makaróni (Móra) (09.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 614(Kj) 625(KCal) F: 25(g)Kol: 55(g)Sz: 84(g) Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Só:3,74(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Rántott csirkemell (Móra) (03,01,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Káposzta saláta (Móra) E:2 570(Kj) 615(KCal) F: 33(g)Kol: 95(g)Sz: 85(g) Zsir: 15(g)Cuk: 22(g)Só:3,30(g)	Rizsleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Tejszínes-zöldséges halragu (Móra) (01,07,04.) Penne tészta (Móra) (01.) Alma (Móra) E:2 330(Kj) 557(KCal) F: 27(g)Kol: 34(g)Sz: 64(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:2,87(g)	Tarhonyaleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Tökfőzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Banán (Móra) E:2 338(Kj) 559(KCal) F: 17(g)Kol: 12(g)Sz: 85(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:5,00(g)	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) (07,10,09,01,03.) Tejespite eperlekvárral(Móra) (07,01,03.) Szilva (Móra) E:2 737(Kj) 655(KCal) F: 26(g)Kol:145(g)Sz:105(g) Zsir: 12(g)Cuk: 16(g)Só:2,05(g)
Üzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,07,03.) E:1 359(Kj) 325(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g)	Körözöttes t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E: 965(Kj) 231(KCal) F: 12(g)Kol: 15(g)Sz: 35(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,85(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,06,01.) Sárgarépa (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 547(Kj) 370(KCal) F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 62(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) Sajtos croassant kicsi (Móra) (01,07,03.) E:1 656(Kj) 396(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,75(g)	Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Pritamin paprika (Móra) E:1 056(Kj) 253(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 35(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,45(g)