

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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) Vajkrém (natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,07.) E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(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) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (06,07,01.) E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 16(g)Kol: 52(g)Sz: 53(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,17(g)	Tejeskávé (Móra) (07.) Kifli, korpás (Móra) (01,07.) E:1 302(Kj) 311(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g)
Ebéd Brokkolikrém leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Milánói makaróni (Móra) (09.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 996(Kj) 717(KCal) F: 28(g)Kol: 64(g)Sz: 97(g) Zsir: 22(g)Cuk: 13(g)Só:4,08(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Rántott csirkemell (Móra) (03,01,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Káposzta saláta (Móra) E:2 801(Kj) 670(KCal) F: 37(g)Kol:107(g)Sz: 93(g) Zsir: 15(g)Cuk: 23(g)Só:3,50(g)	Rizsleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Tejszínes-zöldséges halragu (Móra) (01,07,04.) Penne tészta (Móra) (01.) Alma (Móra) E:2 784(Kj) 666(KCal) F: 31(g)Kol: 43(g)Sz: 75(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:3,66(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:2 636(Kj) 631(KCal) F: 20(g)Kol: 15(g)Sz: 93(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:5,01(g)	Pulykaraguleves (tejfőlés) (Móra) (07,10,09,01,03.) Tejespite eperlekvárral (Móra) (07,01,03.) Szilva (Móra) E:2 825(Kj) 676(KCal) F: 28(g)Kol:147(g)Sz:107(g) Zsir: 13(g)Cuk: 16(g)Só:2,04(g)
Úzsonna Tej poharas (Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,07,03.) E:1 919(Kj) 459(KCal) F: 18(g)Kol: 20(g)Sz: 66(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Körözöttes t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 171(Kj) 280(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,94(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,06,01.) Sárgarépa (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 695(Kj) 405(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 67(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) Sajtos croassant nagy (Móra) (01,07,03.) E:2 502(Kj) 599(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,75(g)	Sajtkrémest.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Pritamin paprika (Móra) E:1 170(Kj) 280(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 40(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)