

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2019.10.21 - 2019.10.27

<i>Hétfő</i> 2019.10.21	<i>Kedd</i> 2019.10.22	<i>Szerda</i> 2019.10.23	<i>Csütörtök</i> 2019.10.24	<i>Péntek</i> 2019.10.25
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)t.örlesű kenyér (Móra (07,01.) Uborka (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(búzacserés) Móra (01,08,05.) E:1 254(Kj) 300(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 5(g)Cuk: 9(g)Só:0,11(g)		Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes(natur)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 178(Kj) 282(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g)	Tejeskávé (Móra) (07.) Kifli, szezámós (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 Sütőtökrémleves (Móra) (01,03,07,09,10,06.) Hentestokány (Móra) (06,01.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 755(Kj) 659(KCal) F: 21(g)Kol: 44(g)Sz: 71(g) Zsir: 30(g)Cuk: 5(g)Só:5,30(g)	Karalábéleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sajtos csirkemell (Móra) (07,01,03.) Burgonyapüré (Móra) (12,07.) Tavaszi saláta (Móra) E:2 456(Kj) 588(KCal) F: 35(g)Kol: 84(g)Sz: 57(g) Zsir: 23(g)Cuk: 8(g)Só:6,15(g)		Grízgaluska leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Pulykafasírt (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:2 468(Kj) 590(KCal) F: 30(g)Kol:104(g)Sz: 75(g) Zsir: 23(g)Cuk: 7(g)Só:4,32(g)	Bakonyi betyárleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Sajtos metélt (Móra) (07,01,03.) E:2 631(Kj) 629(KCal) F: 24(g)Kol: 93(g)Sz: 15(g) Zsir: 72(g)Cuk: 0(g)Só:3,70(g)
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kakaós kifli (Móra) (01,07.) E:1 580(Kj) 378(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 55(g) Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,06,01.) Sárgarépa (Móra) E:1 085(Kj) 260(KCal) F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 36(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)		Krémtúró(Móra) (07.) Briós(Móra) (01,07,03.) E:1 650(Kj) 395(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 12(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Májas t.örlesű kenyér (Móra) (06,01.) Karalábé (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 524(Kj) 365(KCal) F: 10(g)Kol: 56(g)Sz: 61(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g)