

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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 (Mór (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(búzacsírás)Móra (01,08,05.) E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,11(g)		Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes (natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 304(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g)	Tejeskávé (Móra) (07.) Kifli, szezám (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 Sütőtökrém leves (Móra) (01,03,07,09,10,06.) Hentestokány (Móra) (06,01.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:3 267(Kj) 781(KCal) F: 27(g)Kol: 56(g)Sz: 85(g) Zsir: 35(g)Cuk: 6(g)Só:5,56(g)	Karalábéleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sajtos csirkemell (Móra) (07,01,03.) Burgonyapüré(Móra) (12,07.) Tavaszi saláta (Móra) E:2 888(Kj) 691(KCal) F: 42(g)Kol: 99(g)Sz: 68(g) Zsir: 27(g)Cuk: 10(g)Só:5,38(g)		Grízgaluska leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Pulykafasírt (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:2 999(Kj) 717(KCal) F: 37(g)Kol:128(g)Sz: 90(g) Zsir: 28(g)Cuk: 8(g)Só:4,45(g)	Bakonyi betyárleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Sajtos metélt (Móra) (07,01,03.) E:3 131(Kj) 749(KCal) F: 28(g)Kol:109(g)Sz: 18(g) Zsir: 86(g)Cuk: 1(g)Só:4,39(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:1 233(Kj) 295(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 41(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(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:1 710(Kj) 409(KCal) F: 12(g)Kol: 67(g)Sz: 67(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g)