

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2019.11.04 - 2019.11.10

<i>Hétfő</i> 2019.11.04	<i>Kedd</i> 2019.11.05	<i>Szerda</i> 2019.11.06	<i>Csütörtök</i> 2019.11.07	<i>Péntek</i> 2019.11.08
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (magyaros) t.örlesű kenyér (Mór (07,01.) Pritamin paprika (Móra) E:1 306(Kj) 313(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, szezámos (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)	Csipkebogyó 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(búzacsírási)Móra (01,08,05.) E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,11(g)
Ebéd Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,12,01,03,09,10.) Tarhonyás hús (Móra) (01,03,07,09,10.) Csemege uborka (Móra) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 823(Kj) 675(KCal) F: 28(g)Kol: 71(g)Sz: 75(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:4,06(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Rántott s,karaj (Móra) (01,03,07.) Rizi-bizi (Móra) (01,03,07,09,10.) Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra) E:3 158(Kj) 755(KCal) F: 30(g)Kol:110(g)Sz: 98(g) Zsir: 26(g)Cuk: 7(g)Só:3,89(g)	Zöldséges árpagyöngyleves(Móra) (01,09,03,07,10.) Burgonya főzelék (Móra) (01,12,07,03,09,10.) Sült csirkecomb (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Banán (Móra) E:2 800(Kj) 670(KCal) F: 21(g)Kol: 10(g)Sz:100(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:5,32(g)	Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Mexikói pulykatokány (Móra) (01,03,07,09,10.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:3 003(Kj) 719(KCal) F: 32(g)Kol:202(g)Sz: 66(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:5,58(g)	Fejttettabagulyás (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Almás pite (Móra) (03,07,01.) E:2 338(Kj) 559(KCal) F: 25(g)Kol:126(g)Sz: 67(g) Zsir: 20(g)Cuk: 13(g)Só:1,54(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Briós(Móra) (01,07,03.) E:1 361(Kj) 326(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsir: 9(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Házi májasos t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 079(Kj) 258(KCal) F: 11(g)Kol: 8(g)Sz: 39(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,76(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01.) Sárgarépa (Móra) E:1 361(Kj) 326(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 41(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) Tönkölyös szilvás papucs (Móra) (01,07,06,08,05.) E:1 062(Kj) 254(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,06,01.) Karalábé (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 760(Kj) 421(KCal) F: 13(g)Kol: 9(g)Sz: 67(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g)