

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2019.11.11 - 2019.11.17

<i>Hétfő</i> 2019.11.11	<i>Kedd</i> 2019.11.12	<i>Szerda</i> 2019.11.13	<i>Csütörtök</i> 2019.11.14	<i>Péntek</i> 2019.11.15
Tízórai Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrém (zöldfűszerezés) t.örlesű kenyér (07,01.) Uborka (Móra) E:1 278(Kj) 306(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, korpás(Móra) (01,07.) E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g)	Tej (Móra) (07.) Szezám-sajtosrúd (Móra) (01,07,03.) E:2 426(Kj) 580(KCal) F: 17(g)Kol: 30(g)Sz: 52(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,57(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,06,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 388(Kj) 332(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 47(g) Zsír: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,16(g)	Tejeskávé (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.) E:1 735(Kj) 415(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 63(g) Zsír: 9(g)Cuk: 14(g)Só:0,27(g)
Ébéd Paradisom leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rakott zöldséges bulgur (Móra) (07,01,03,09,10.) E:3 179(Kj) 761(KCal) F: 35(g)Kol: 42(g)Sz:104(g) Zsír: 23(g)Cuk: 16(g)Só:2,37(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Óvári csirkemellfilé (Móra) (07,06,01.) Hagymás törtburgonya(Móra) (12.) Cékla (Móra) Alma (Móra) E:2 966(Kj) 710(KCal) F: 52(g)Kol: 97(g)Sz: 72(g) Zsír: 29(g)Cuk: 0(g)Só:4,39(g)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Sütőtökös hal (Móra) (07,01,03,09,10,06,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:3 136(Kj) 750(KCal) F: 37(g)Kol: 33(g)Sz: 86(g) Zsír: 26(g)Cuk: 1(g)Só:5,29(g)	Lebbencsleves(Móra) (12,01,03,07,09,10.) Gyümölcs mártás (Móra) (07,01.) Sült sertéshús (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 838(Kj) 679(KCal) F: 30(g)Kol: 64(g)Sz: 95(g) Zsír: 18(g)Cuk: 24(g)Só:3,77(g)	Gulyásleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Tejbeköles kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07.) Banán (Móra) E:3 376(Kj) 808(KCal) F: 36(g)Kol: 82(g)Sz:128(g) Zsír: 15(g)Cuk: 17(g)Só:3,29(g)
Uzsonna Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Barna magvas zsemle (Móra) (01.) E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)	Vajas-mézés t.ő. kenyér (Móra) (07,01.) E:1 844(Kj) 441(KCal) F: 7(g)Kol: 46(g)Sz: 63(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)	Házi húskrémes szendvics(Móra) (07,03,10,01.) Narancs (Móra) E:1 451(Kj) 347(KCal) F: 12(g)Kol: 12(g)Sz: 51(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g)	Kockasajt (Móra) (07,01.) Kifli(búzacserzés)Móra (01,08,05.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 376(Kj) 329(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsír: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,28(g)	Körözöttes t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Zöldhagyma (Móra) E:1 185(Kj) 283(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 43(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,94(g)