

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2019.11.18 - 2019.11.24

<i>Hétfő</i> 2019.11.18	<i>Kedd</i> 2019.11.19	<i>Szerda</i> 2019.11.20	<i>Csütörtök</i> 2019.11.21	<i>Péntek</i> 2019.11.22
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.) Túrós batyu (Móra) (01,07,03.) E:1 371(Kj) 328(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,09(g)	Tej (Móra) (07.) Gabonapehely (Móra) (01.) E:1 547(Kj) 370(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 52(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,06,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 234(Kj) 295(KCal) F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(g)	Tejeskávé (Móra) (07.) Kifli(búzacsi) Móra (01,08,05.) E:1 253(Kj) 300(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 5(g)Cuk: 9(g)Só:0,11(g)
Ébéd Tarhonyaleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc (Móra) (01,03,07,09,10.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Banán (Móra) E:2 665(Kj) 638(KCal) F: 24(g)Kol:101(g)Sz: 99(g) Zsir: 14(g)Cuk: 13(g)Só:4,01(g)	Karfiolleves tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Sokmagvas rántott csirkemell (Móra) (03,01,07,11.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Tavaszi saláta (Móra) E:2 508(Kj) 600(KCal) F: 35(g)Kol: 92(g)Sz: 68(g) Zsir: 19(g)Cuk: 8(g)Só:4,62(g)	Zellerkrém leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Párolt sertés szelet (Móra) Kukoricás rizs (Móra) (01,03,07,09,10.) Csemege uborka (Móra) E:2 278(Kj) 545(KCal) F: 22(g)Kol: 41(g)Sz: 53(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:2,95(g)	Grízgaluska leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01,03,09,10,12.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Alma (Móra) E:2 794(Kj) 668(KCal) F: 35(g)Kol: 68(g)Sz: 75(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:5,19(g)	Csirkeguleves(Móra) (03,01,07,09,10.) Mákos metélt (Móra) (01,03.) E:2 433(Kj) 582(KCal) F: 17(g)Kol: 34(g)Sz: 31(g) Zsir: 59(g)Cuk: 12(g)Só:2,23(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kifli, szezámos (Móra) (01,07.) Túrós rudi (Móra) (07.) E:1 678(Kj) 401(KCal) F: 17(g)Kol: 60(g)Sz: 52(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 225(Kj) 293(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 33(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)	Szalámis barna zsemle margarinnal (Móra) (07,08.) Narancs (Móra) E:1 462(Kj) 350(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g)	Puding (Móra) (07.) Kifli, vajás(Móra) (01,07.) E:1 577(Kj) 377(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 85(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Magvas sajtkrémes t.ő.kenyér (Móra) (01,07.) Zöldhagyma (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 575(Kj) 377(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 62(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)