

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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 (Mór (07,01.) Uborka (Móra) E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g)	Kakaó (Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,07,03.) E:1 989(Kj) 476(KCal) F: 19(g)Kol: 25(g)Sz: 75(g) Zsír: 18(g)Cuk: 12(g)Só:0,15(g)	Tej (Móra) (07.) Gabonapehely (Móra) (01.) E:1 610(Kj) 385(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 54(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Csipkebogyó 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.) Kifli(búzacsírás)Móra (01,08,05.) E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,11(g)
Ébéd Tarhonyaleves(Móra) (12,01,03,07,09,10.) Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc (Móra) (01,03,07,09,10.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Banán (Móra) E:3 106(Kj) 743(KCal) F: 27(g)Kol:119(g)Sz:116(g) Zsír: 17(g)Cuk: 24(g)Só:4,02(g)	Karfiolleves tejfőlé (Móra) (07,01,03,09,10.) Sokmagvas rántott csirkemell (Móra) (03,01,07,11.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Tavaszi saláta (Móra) E:2 902(Kj) 694(KCal) F: 41(g)Kol:105(g)Sz: 82(g) Zsír: 22(g)Cuk: 10(g)Só:5,14(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:2 687(Kj) 643(KCal) F: 26(g)Kol: 46(g)Sz: 66(g) Zsír: 29(g)Cuk: 1(g)Só:3,67(g)	Grízgaluska leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01,03,09,10,12.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Alma (Móra) E:3 308(Kj) 791(KCal) F: 43(g)Kol: 85(g)Sz: 87(g) Zsír: 34(g)Cuk: 1(g)Só:4,81(g)	Csirkeguleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Mákos metélt(Móra) (01,03.) E:2 917(Kj) 698(KCal) F: 22(g)Kol: 43(g)Sz: 36(g) Zsír: 71(g)Cuk: 13(g)Só:3,05(g)
Úzsonna 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) Zsír: 12(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 381(Kj) 330(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 39(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g)	Szalámis barna zsemle margarinnal (Móra) (07,08.) Narancs (Móra) E:1 572(Kj) 376(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g)	Puding,poharas (Móra) (07.) Kifli, vajas(Móra) (01,07.) E:1 577(Kj) 377(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 85(g) Zsír: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Magvas sajtkrémes t.ő. kenyér (Móra) (01,07.) Zöldhagyma (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 689(Kj) 404(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 68(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)