

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2019.11.25 - 2019.12.01.

<i>Hétfő</i> 2019.11.25	<i>Kedd</i> 2019.11.26.	<i>Szerda</i> 2019.11.27.	<i>Csütörtök</i> 2019.11.28.	<i>Péntek</i> 2019.11.29.	<i>Szombat</i> 2019.11.30.	<i>Vasárnap</i> 2019.12.01.
Tízórai Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07, 01) Uborka (Móra) E:1 157(Kj) 277(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54	Kakaó (Móra) (07) Kifli (t.örlesű) Móra (01) E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsír: 3(g)Cuk: 8(g)Só:0,35	Tej (Móra) (07) Kakaós kifli (Móra) (01, 07) E:1 522(Kj) 364(KCal) F: 14(g)Kol: 26(g)Sz: 56(g) Zsír: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20	Erdegyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07, 01) Jégcsapretek (Móra) E:1 357(Kj) 325(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 41(g) Zsír: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,90	Tejeskávé (Móra) (07) Kifli, korpás (Móra) (01, 07) E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsír: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35		
Ebéd Tárkonyos burgonya leves (Móra) (12, 07, 01, 03, 09, 10) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) (01, 03, 07, 09, 10) E:2 393(Kj) 572(KCal) F: 19(g)Kol: 26(g)Sz: 68(g) Zsír: 23(g)Cuk: 2(g)Só:5,57	Zöldségleves (Móra) (01, 03, 07, 09, 10) Sütőtökös csirke (Móra) (07, 01, 03, 09, 10, 06) Penne tészta (Móra) (01) Alma (Móra) E:2 549(Kj) 610(KCal) F: 37(g)Kol: 62(g)Sz: 69(g) Zsír: 19(g)Cuk: 1(g)Só:5,33	Tojásleves (Móra) (03, 01, 07, 09, 10) Csöbenschült halfilé (Móra) (07, 01, 03, 04) Burgonyapüré (Móra) (12, 07) Narancs (Móra) E:2 332(Kj) 558(KCal) F: 34(g)Kol:176(g)Sz: 47(g) Zsír: 25(g)Cuk: 1(g)Só:4,38	Rizsleves (Móra) (01, 03, 07, 09, 10) Szárazbab főzelék (Móra) (07, 10, 01, 03, 09) Párolt pulykamell (Móra) Alma (Móra) E:2 482(Kj) 594(KCal) F: 31(g)Kol: 22(g)Sz: 70(g) Zsír: 20(g)Cuk: 1(g)Só:4,08	Palóclevés (Móra) (07, 12, 01, 03, 09, 10) Meggyes piskóta (Móra) (03, 07, 01) E:2 378(Kj) 569(KCal) F: 20(g)Kol:142(g)Sz: 76(g) Zsír: 19(g)Cuk: 22(g)Só:2,04		
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07) Briós(Móra) (01, 07, 03) Müzlis szelet (Móra) (05, 08) E:1 676(Kj) 401(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 57(g) Zsír: 11(g)Cuk: 3(g)Só:0,15	Májas t.örlesű kenyér (Móra) (06, 01) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 466(Kj) 351(KCal) F: 9(g)Kol: 56(g)Sz: 59(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99	Sonkás szendvics (Móra) (07, 06, 01) Zöldhagyma (Móra) E:1 141(Kj) 273(KCal) F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 36(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,95	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07) Rétes (túrós) (Móra) (01, 03, 07) E:1 651(Kj) 395(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsír: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,09	Körözöttos teljes örlésű kenyér lilahagy (07, 01) Banán (Móra) E:1 362(Kj) 326(KCal) F: 13(g)Kol: 15(g)Sz: 58(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,54		