

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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) Üborka (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	Kakaó (Móra) (07) Kifli (t.örlesű) Móra (01) E:1 301(Kj) 311(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsír: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35	Tej (Móra) (07) Kakaós kifli (Móra) (01, 07) E:1 585(Kj) 379(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 57(g) Zsír: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20	Erdegyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07, 01) Jégcsapretek (Móra) E:1 517(Kj) 363(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g) Zsír: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,04	Tejeskávé (Móra) (07) Kifli, korpás(Móra) (01, 07) E:1 302(Kj) 311(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(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:2 725(Kj) 652(KCal) F: 22(g)Kol: 30(g)Sz: 81(g) Zsír: 25(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:2 969(Kj) 710(KCal) F: 42(g)Kol: 70(g)Sz: 79(g) Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só:4,78	Tojásleves (Móra) (03, 01, 07, 09, 10) Csöbenschült halfilé (Móra) (07, 01, 03, 04) Burgonyapüré(Móra) (12, 07) Narancs (Móra) E:2 775(Kj) 664(KCal) F: 39(g)Kol:225(g)Sz: 55(g) Zsír: 32(g)Cuk: 1(g)Só:4,08	Rizsleves (Móra) (01, 03, 07, 09, 10) Szárazbab főzelék (Móra) (07, 10, 01, 03, 09) Párolt pulykamell (Móra) Alma (Móra) E:2 855(Kj) 683(KCal) F: 35(g)Kol: 24(g)Sz: 80(g) Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só:4,28	Palóclevés (Móra) (07, 12, 01, 03, 09, 10) Meggyes piskóta (Móra) (03, 07, 01) E:2 469(Kj) 591(KCal) F: 20(g)Kol:142(g)Sz: 79(g) Zsír: 20(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:1 645(Kj) 393(KCal) F: 11(g)Kol: 67(g)Sz: 64(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17	Sonkás szendvics (Móra) (07, 06, 01) Zöldhagyma (Móra) E:1 289(Kj) 308(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 41(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,16	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07) Rétes (túrós) (Móra) (01, 07, 03) E:2 493(Kj) 596(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsír: 17(g)Cuk: 3(g)Só:0,15	Körözöttes teljes örlésű kenyér lilahagyi (07, 01) Banán (Móra) E:1 560(Kj) 373(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 64(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,63		