

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2019.12.02 - 2019.12.08.

<i>Hétfő</i> 2019.12.02	<i>Kedd</i> 2019.12.03.	<i>Szerda</i> 2019.12.04.	<i>Csütörtök</i> 2019.12.05.	<i>Péntek</i> 2019.12.06.	<i>Szombat</i> 2019.12.07.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrém (magyaros)t.örlesű kenyér (Mór (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 283(Kj) 307(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli(búzacsírás)Móra (01,08,05.) E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,11(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 487(Kj) 356(KCal) F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 58(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	Csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 382(Kj) 331(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 47(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,16(g)	Tejeskávé (Móra) (07.) Kifli (t.örlesű) Móra (01.) E:1 301(Kj) 311(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sajtkrémest.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 276(Kj) 305(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 47(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g)
Ebéd Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Vadas mártás sertéshússal (Móra) (07,10,01,03,09.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Narancs (Móra) E:2 928(Kj) 700(KCal) F: 31(g)Kol: 88(g)Sz: 85(g) Zsir: 30(g)Cuk: 5(g)Só:5,00(g)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Tejfölös csirkeragu (Móra) (07,01,03,09,10.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 696(Kj) 645(KCal) F: 20(g)Kol: 11(g)Sz: 82(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:5,59(g)	Sütőtökrém leves (Móra) (01,03,07,09,10,06.) Sült csirkecomb (Móra) Hagymás törtburgonya(Móra) (12.) Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra) E:2 300(Kj) 550(KCal) F: 14(g)Kol: 17(g)Sz: 69(g) Zsir: 23(g)Cuk: 10(g)Só:5,12(g)	Burgonyaleves,magyaros (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Finomfőzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Pulykafasírt (Móra) (01,03.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:3 137(Kj) 750(KCal) F: 31(g)Kol: 83(g)Sz:103(g) Zsir: 22(g)Cuk: 11(g)Só:5,60(g)	Fejtettbaleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Tejespite eperlekvárral(Móra) (07,01,03.) E:2 558(Kj) 612(KCal) F: 19(g)Kol:125(g)Sz:100(g) Zsir: 13(g)Cuk: 16(g)Só:2,54(g)	Lebbencsleves(Móra) (12,01,03,07,09,10.) Székelykáposzta (Móra) (07,01,03,09,10.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Müzlizsolt (Móra) (05,08.) E:2 631(Kj) 629(KCal) F: 22(g)Kol: 39(g)Sz: 80(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:3,98(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,07,03.) E:2 421(Kj) 579(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,57(g)	Vajas-mézés t.ő. kenyér (Móra) (07,01.) E:1 844(Kj) 441(KCal) F: 7(g)Kol: 46(g)Sz: 63(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01.) Banán (Móra) E:1 802(Kj) 431(KCal) F: 14(g)Kol: 21(g)Sz: 62(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g)	Puding (Móra) (07.) Kifli, vajas(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)	Szalámis barna zsemle margarinnal(Móra) (07,01.) Sárgarépa (Móra) E:1 314(Kj) 314(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g)	Tönkölyös almás kocka (Móra) (01,03,07.) E:1 417(Kj) 339(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)