

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2019.12.09 - 2019.12.15.

<i>Hétfő</i> 2019.12.09	<i>Kedd</i> 2019.12.10.	<i>Szerda</i> 2019.12.11.	<i>Csütörtök</i> 2019.12.12.	<i>Péntek</i> 2019.12.13.	<i>Szombat</i> 2019.12.14.	<i>Vasárnap</i> 2019.12.15.
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) Túrós batyu (Móra) (01, 07, 03) E:1 371(Kj) 328(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g) Zsír: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,09	Tej (Móra) (07) Kakaós kalács (Móra) (01, 07, 03) E:1 321(Kj) 316(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 44(g) Zsír: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (06, 07, 01) E:1 509(Kj) 361(KCal) F: 14(g)Kol: 45(g)Sz: 46(g) Zsír: 12(g)Cuk: 7(g)Só:1,06	Tejeskávé (Móra) (07) Kifli (búzacsírás) Móra (01, 08, 05) E:1 253(Kj) 300(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsír: 5(g)Cuk: 9(g)Só:0,11	Csipkebogyó tea (Móra) Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) (07, 01) Jégcsapretek (Móra) E:1 161(Kj) 278(KCal) F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 41(g) Zsír: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,54	
Ébéd Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07, 12, 01, 03, 09, 10) Milánói spagetti (Móra) (01, 03, 09) Narancs (Móra) E:2 368(Kj) 567(KCal) F: 23(g)Kol: 53(g)Sz: 81(g) Zsír: 15(g)Cuk: 7(g)Só:2,64	Gyümölcsleves (Móra) (07, 01) Párolt csirkemell (Móra) Rizs köret (Móra) (01, 03, 07, 09, 10) Csöbenschült karfiol (Móra) (01, 07, 03) E:3 096(Kj) 741(KCal) F: 37(g)Kol: 88(g)Sz: 81(g) Zsír: 28(g)Cuk: 15(g)Só:3,44	Karalábéleves (Móra) (01, 03, 07, 09, 10) Szezámós-rántott halfilé (Móra) (04, 03, 01, 11, 07) Petrezselymes burgonya (Móra) (12) Savanyúkáposzta (Móra) E:2 084(Kj) 498(KCal) F: 28(g)Kol: 58(g)Sz: 57(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:3,62	Tarhonyaleves (Móra) (12, 01, 03, 07, 09, 10) Sárgaborsó főzelék (Móra) (01, 03, 07, 09, 10) Pulyka pörkölt (Móra) Alma (Móra) E:2 574(Kj) 616(KCal) F: 35(g)Kol: 35(g)Sz: 66(g) Zsír: 22(g)Cuk: 1(g)Só:5,09	Gulyásleves (Móra) (12, 09, 01, 03, 07, 10) Teljes örlésű kenyér (Móra) (01) Tejbegríz kakaó,fahéj szóráttal (Móra) (07, 01) E:2 386(Kj) 571(KCal) F: 30(g)Kol: 75(g)Sz: 83(g) Zsír: 11(g)Cuk: 17(g)Só:1,67	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) (07, 10, 09, 01, 03) Burgonyás tészta (Móra) (12, 01, 03) Csemege uborka (Móra) E:2 085(Kj) 499(KCal) F: 23(g)Kol: 43(g)Sz: 62(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:3,55	
Uzsonna Tej poharas (Móra) (07) Kifli, szezámós (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	Sonkás szendvics (Móra) (07, 01) Sárgarépa (Móra) E:1 052(Kj) 252(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,95	Kockasajt (Móra) (07, 01) Kifli (t.örlesű) Móra (01) Banán (Móra) E:1 344(Kj) 322(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,52	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07) Rétes (maggyes) (Móra) (01, 03, 07) E:1 188(Kj) 284(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsír: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,09	Körözöttes teljes örlésű kenyér lilahagy (07, 01) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 383(Kj) 331(KCal) F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 60(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,54	Tönkölyös szilvás kocka (Móra) (01, 03, 07) E:1 417(Kj) 339(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00	