

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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.
Tízórai Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrém (natúr) t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 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) Zsir: 18(g)Cuk: 12(g)Só:0,15(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.) E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 56(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (06,07,01.) E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 16(g)Kol: 52(g)Sz: 53(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,17(g)	Tejeskávé (Móra) (07.) Kifli(búzacserés) Móra (01,08,05.) E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,11(g)	Csipkebogyó tea (Móra) Sajtkrémest.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 282(Kj) 307(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 47(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g)
Ebéd Zöldbableves (tejfőlés)(Móra) (07,12,01,03,09,10.) Milánói spagetti (Móra) (01,03,09.) Narancs (Móra) E:2 842(Kj) 680(KCal) F: 27(g)Kol: 62(g)Sz: 96(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:2,84(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Párolt csirkemell (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Csöbentsült karfiol (Móra) (01,07,03.) E:3 690(Kj) 883(KCal) F: 42(g)Kol:106(g)Sz:100(g) Zsir: 32(g)Cuk: 20(g)Só:3,76(g)	Karalábéleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Szezámós-rántott halfilé (Móra) (04,03,01,11,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Savanyúkáposzta (Móra) E:2 331(Kj) 558(KCal) F: 32(g)Kol: 67(g)Sz: 66(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:3,34(g)	Tarhonyaleves(Móra) (12,01,03,07,09,10.) Sárgaborsó főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Pulyka pörkölt (Móra) Alma (Móra) E:2 985(Kj) 714(KCal) F: 41(g)Kol: 43(g)Sz: 74(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:4,60(g)	Gulyásleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Tejbegríz kakaó,fahéj szóráttal (Móra) (07,01.) E:2 688(Kj) 643(KCal) F: 33(g)Kol: 82(g)Sz: 94(g) Zsir: 13(g)Cuk: 17(g)Só:3,29(g)	Pulykaraguleves (tejfőlés) (Móra) (07,10,09,01,03.) Burgonyás tészta (Móra) (12,01,03.) Csemege uborka (Móra) E:2 474(Kj) 592(KCal) F: 26(g)Kol: 49(g)Sz: 75(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:3,54(g)
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) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Sárgarépa (Móra) E:1 188(Kj) 284(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g)	Kockasajt (Móra) (07,01.) Kifli (törlesű) Móra (01.) Banán (Móra) E:1 344(Kj) 322(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Rétos (meggyes) (Móra) (01,03,07.) E:1 720(Kj) 411(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Körözöttos teljes örlésű kenyér lilahagy (07,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 581(Kj) 378(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 66(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,63(g)	Tönkölyös szilvás kocka (Móra) (01,03,07.) E:2 363(Kj) 565(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 29(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)