

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2019.12.16 - 2019.12.22.

<i>Hétfő</i> 2019.12.16	<i>Kedd</i> 2019.12.17.	<i>Szerda</i> 2019.12.18.	<i>Csütörtök</i> 2019.12.19.	<i>Péntek</i> 2019.12.20.
Tízórai Erdegyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (magyaros) t.örlesű kenyér (Mór (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.) 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) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér (M (07,01.) Jégcsaprek (Móra) E:1 517(Kj) 363(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,04(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)
Ebéd Paradicsom leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rakott bulguros karfiol (Móra) (07,01,03,09,10.) Mandarin (Móra) E:2 708(Kj) 648(KCal) F: 24(g)Kol: 34(g)Sz: 86(g) Zsir: 22(g)Cuk: 16(g)Só:3,56(g)	Tarhonyaleves(Móra) (12,01,03,07,09,10.) Cyümölcs mártás (Móra) (07,01.) Párolt sertés szelet (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 705(Kj) 647(KCal) F: 26(g)Kol: 53(g)Sz: 93(g) Zsir: 17(g)Cuk: 25(g)Só:3,79(g)	Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sütőtökös csirke (Móra) (07,01,03,09,10,06.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:3 254(Kj) 779(KCal) F: 43(g)Kol: 75(g)Sz: 90(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:4,78(g)	Karfiolleves tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Rántott pulykamell (Móra) (03,01,07.) Burgonyapüré(Móra) (12,07.) Savanyúkáposzta (Móra) E:2 539(Kj) 607(KCal) F: 28(g)Kol: 93(g)Sz: 69(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:4,05(g)	Frankfurti leves (Móra) (07,12,01,03,09,10,06.) Tejberizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07.) Narancs (Móra) E:2 689(Kj) 643(KCal) F: 22(g)Kol: 62(g)Sz: 88(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:1,82(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Leveles sajtos pogácsa(Móra) (01,03,07.) E:2 343(Kj) 561(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 60(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Májás t.örlesű kenyér (Móra) (06,01.) Banán (Móra) E:1 623(Kj) 388(KCal) F: 12(g)Kol: 67(g)Sz: 62(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(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)	Rétes (almás) (Móra) (01,03,07.) Túró rudi (Móra) (07.) E:1 777(Kj) 425(KCal) F: 10(g)Kol: 40(g)Sz: 48(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Tönkölyös szilvás papucs (Móra) (01,07,06,08,05.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 135(Kj) 272(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 10(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g)