

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2020.01.06 - 2020.01.12.

<i>Hétfő</i> 2020.01.06	<i>Kedd</i> 2020.01.07.	<i>Szerda</i> 2020.01.08.	<i>Csütörtök</i> 2020.01.09.	<i>Péntek</i> 2020.01.10.
Tízórai Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Üborka (Móra) E:1 157(Kj) 277(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (t.örlesű) Móra (01.) E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só:0,35(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.) E:1 321(Kj) 316(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 44(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 201(Kj) 287(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(g)	Tejeskávé (Móra) (07.) Kifli(búzacsírással) Móra (01,08,05.) E:1 253(Kj) 300(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 5(g)Cuk: 9(g)Só:0,11(g)
Ebéd Tárkonyos burgonya leves (Móra) (12,07,01,03,09,10.) Milánói spagetti (Móra) (01,03,09.) Mandarin (Móra) E:2 493(Kj) 596(KCal) F: 23(g)Kol: 53(g)Sz: 91(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:2,64(g)	Brokkolikrém leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Csöbenschült csirkemell (Móra) (07,01,03.) Burgonyapüré (Móra) (12,07.) E:2 449(Kj) 586(KCal) F: 36(g)Kol: 84(g)Sz: 46(g) Zsir: 29(g)Cuk: 3(g)Só:4,97(g)	Karalábéleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sokmagos rántott halfilé (Móra) (04,03,01,07,11.) Rizi-bizi (Móra) (01,03,07,09,10.) Sárgarépas almás-cékla saláta (Móra) E:2 696(Kj) 645(KCal) F: 33(g)Kol: 58(g)Sz: 82(g) Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)Só:5,07(g)	Tarhonyaleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01,03,09,10,12.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Alma (Móra) E:2 800(Kj) 670(KCal) F: 32(g)Kol: 35(g)Sz: 77(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:5,51(g)	Bakonyi betyárleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Ízes-grízes tészta(Móra) (01,03.) E:2 644(Kj) 633(KCal) F: 15(g)Kol: 46(g)Sz: 64(g) Zsir: 51(g)Cuk: 10(g)Só:3,02(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,07.) Túró 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)	Szalámis barna zsemle margarinnal (Móra) (07,01.) Sárgarépa (Móra) E:1 281(Kj) 306(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,08(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01.) Üborka (Móra) E:1 220(Kj) 292(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 33(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Briós (Móra) (01,07,03.) E:1 230(Kj) 294(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 6(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Körözöttes teljes örlésű kenyér lilahagy (07,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 383(Kj) 331(KCal) F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 60(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g)