

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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.) 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 (t.örlesű) Móra E:1 301(Kj) 311(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(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) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 344(Kj) 321(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,16(g)	Tejeskávé (Móra) (07.) Kifli(búzacsírás)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)
Ébéd Tárkonyos burgonya leves (Móra) (12,07,01,03,09,10.) Milánói spagetti (Móra) (01,03,09.) Mandarin (Móra) E:2 900(Kj) 694(KCal) F: 27(g)Kol: 62(g)Sz: 105(g) Zsir: 17(g)Cuk: 9(g)Só:2,84(g)	Brokkolikrém leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Csöbenschült csirkemell (Móra) (07,01,03.) Burgonyapüré(Móra) (12,07.) E:2 860(Kj) 684(KCal) F: 43(g)Kol:103(g)Sz: 53(g) Zsir: 34(g)Cuk: 4(g)Só:4,83(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.) Sárgarépa almás-cékla saláta (Móra) E:3 109(Kj) 744(KCal) F: 38(g)Kol: 67(g)Sz: 98(g) Zsir: 21(g)Cuk: 5(g)Só:4,09(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:3 223(Kj) 771(KCal) F: 38(g)Kol: 43(g)Sz: 86(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:5,02(g)	Bakonyi betyárleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Ízes-grízes tészta(Móra) (01,03.) E:3 047(Kj) 729(KCal) F: 16(g)Kol: 51(g)Sz: 72(g) Zsir: 61(g)Cuk: 12(g)Só:3,54(g)
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kifli, olasz (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)	Szalámis barna zsemle margarinnal (Móra) (07,01.) Sárgarépa (Móra) E:1 343(Kj) 321(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01.) Uborka (Móra) E:1 376(Kj) 329(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 39(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(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:1 581(Kj) 378(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 66(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,63(g)