

# Étlap ( alsó tagozatosok 7-10 )

2020.01.13 - 2020.01.19.

| <i>Hétfő</i><br>2020.01.13                                                                                                                                                                                            | <i>Kedd</i><br>2020.01.14.                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <i>Szerda</i><br>2020.01.15.                                                                                                                                                                                             | <i>Csütörtök</i><br>2020.01.16.                                                                                                                                                                                                                                    | <i>Péntek</i><br>2020.01.17.                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b><br><br>Erdeigyümölcsös tea (Móra)<br>Vajkrémes(magyaros)t.örlesű kenyér<br>(Móra (07,01.)<br>Uborka (Móra)<br><br>E:1 157(Kj) 277(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g) | <b>Kakaó (Móra) (07.)</b><br><b>Kifli(búzacsrás) Móra (01,08,05.)</b><br><br>E:1 254(Kj) 300(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g)<br>Zsir: 5(g)Cuk: 9(g)Só:0,11(g)                                                                                                                                         | <b>Tej (Móra) (07.)</b><br><b>Fonott kalács (Móra) (01,03,07.)</b><br><br>E:1 183(Kj) 283(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)                                                          | <b>Csipkebogyó tea (Móra)</b><br><b>Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01.)</b><br><b>Jégcsapretek (Móra)</b><br><br>E:1 357(Kj) 325(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 41(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,90(g)                                              | <b>Tejeskávé (Móra) (07.)</b><br><b>Kifli (t.örlesű) Móra (01.)</b><br><br>E:1 242(Kj) 297(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g)<br>Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só:0,35(g)                                            |
| <b>Ébéd</b><br><br>Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.)<br>Tarhonyás hús (Móra) (01,03,07,09,10.)<br>Cékla (Móra)<br><br>E:2 383(Kj) 570(KCal)<br>F: 26(g)Kol: 63(g)Sz: 65(g)<br>Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:4,06(g)   | <b>Karfiolleves tejfőlé (Móra)</b><br>(07,01,03,09,10.)<br><b>Rántott csirkemell (Móra) (03,01,07.)</b><br><b>Petrezselymes burgonya (Móra) (12.)</b><br><b>Savanyúkáposzta (Móra)</b><br><b>Alma (Móra)</b><br><br>E:2 442(Kj) 584(KCal)<br>F: 35(g)Kol: 92(g)Sz: 67(g)<br>Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:3,72(g) | <b>Gyümölcsleves (Móra) (07,01.)</b><br><b>Budapest tokány (Móra) (01.)</b><br><b>Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.)</b><br><br>E:2 442(Kj) 584(KCal)<br>F: 21(g)Kol: 41(g)Sz: 74(g)<br>Zsir: 21(g)Cuk: 15(g)Só:2,11(g) | <b>Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.)</b><br><b>Burgonya főzelék (Móra)</b><br>(01,12,07,03,09,10.)<br><b>Pulykafasírt (Móra) (01,03.)</b><br><b>Banán (Móra)</b><br><br>E:2 193(Kj) 525(KCal)<br>F: 18(g)Kol: 60(g)Sz: 71(g)<br>Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:5,14(g) | <b>Palócleves (Móra) (07,12,01,03,09,10.)</b><br><b>Meggyes piskóta (Móra) (03,07,01.)</b><br><br>E:2 378(Kj) 569(KCal)<br>F: 20(g)Kol:142(g)Sz: 76(g)<br>Zsir: 19(g)Cuk: 22(g)Só:2,04(g)                   |
| <b>Úzsonna</b><br><br>Tej poharas(Móra) (07.)<br>Kakaós kifli (Móra) (01,07.)<br><br>E:1 580(Kj) 378(KCal)<br>F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 55(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)                                           | <b>Vajas-mézes t.ő.kenyér (Móra) (07,01.)</b><br><br>E:1 646(Kj) 394(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 46(g)Sz: 53(g)<br>Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)                                                                                                                                                                 | <b>Sonkás szendvics (Móra) (07,01.)</b><br><b>Mandarin (Móra)</b><br><br>E:1 335(Kj) 319(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)                                                             | <b>Krémtúró(Móra) (07.)</b><br><b>Zsemle (Móra) (01.)</b><br><br>E:1 512(Kj) 362(KCal)<br>F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)                                                                                                              | <b>Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra)</b><br>(07,01.)<br><b>Uborka (Móra)</b><br><b>Rostos gyümölcslé (Móra)</b><br><br>E:1 487(Kj) 356(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 59(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) |