

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2020.01.13 - 2020.01.19.

<i>Hétfő</i> 2020.01.13	<i>Kedd</i> 2020.01.14.	<i>Szerda</i> 2020.01.15.	<i>Csütörtök</i> 2020.01.16.	<i>Péntek</i> 2020.01.17.
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.) Jégcsapretek (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 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)
Ébéd Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Tarhonyás hús (Móra) (01,03,07,09,10.) Cékla (Móra) E:2 777(Kj) 664(KCal) F: 30(g)Kol: 72(g)Sz: 77(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,06(g)	Karfiol leves tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Rántott csirkemell (Móra) (03,01,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Savanyúkáposzta (Móra) Alma (Móra) E:2 754(Kj) 659(KCal) F: 39(g)Kol:105(g)Sz: 77(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:4,04(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Budapest tokány (Móra) (01.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 902(Kj) 694(KCal) F: 25(g)Kol: 50(g)Sz: 91(g) Zsir: 24(g)Cuk: 20(g)Só:2,32(g)	Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Burgonya főzelék (Móra) (01,12,07,03,09,10.) Pulykafasírt (Móra) (01,03.) Banán (Móra) E:2 443(Kj) 584(KCal) F: 21(g)Kol: 73(g)Sz: 76(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:4,65(g)	Palóc leves (Móra) (07,12,01,03,09,10.) Meggyes piskóta (Móra) (03,07,01.) E:2 469(Kj) 591(KCal) F: 20(g)Kol:142(g)Sz: 79(g) Zsir: 20(g)Cuk: 22(g)Só:2,04(g)
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kakaós kifli (Móra) (01,07.) E:1 580(Kj) 378(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 55(g) Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Vajas-mézés t.ő. kenyér (Móra) (07,01.) E:1 844(Kj) 441(KCal) F: 7(g)Kol: 46(g)Sz: 63(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Mandarin (Móra) E:1 472(Kj) 352(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g)	Krémtúrós(Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 512(Kj) 362(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)	Sajtkrémes.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 603(Kj) 383(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 65(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)