

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2020.01.20 - 2020.01.26.

<i>Hétfő</i> 2020.01.20	<i>Kedd</i> 2020.01.21.	<i>Szerda</i> 2020.01.22.	<i>Csütörtök</i> 2020.01.23.	<i>Péntek</i> 2020.01.24.
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) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g)	Kakaó (Móra) (07.) Briós(Móra) (01,07,03.) E:1 373(Kj) 328(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g) Zsír: 7(g)Cuk: 11(g)Só:0,15(g)	Tej (Móra) (07.) Gabonapehely (Móra) (01.) E:1 547(Kj) 370(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 52(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(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) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(g)	Tejeskávé (Móra) (07.) Kifli(búzasírással) Móra (01,08,05.) E:1 253(Kj) 300(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsír: 5(g)Cuk: 9(g)Só:0,11(g)
Ebéd Tárkonyos burgonya leves (Móra) (12,07,01,03,09,10.) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Mandarin (Móra) E:2 509(Kj) 600(KCal) F: 19(g)Kol: 26(g)Sz: 77(g) Zsír: 21(g)Cuk: 2(g)Só:4,04(g)	Zöldséges árpagyögleves(Móra) (01,09,03,07,10.) Csirkemelles carbonara penne tészta (Móra) (01,07,03.) Alma (Móra) E:2 549(Kj) 610(KCal) F: 38(g)Kol: 86(g)Sz: 74(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,92(g)	Paradicsom leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sajtos harcsafilé (Móra) (07,04.) Burgonyapüré (Móra) (12,07.) Vitamin saláta öntettel (Móra) (07.) E:2 307(Kj) 552(KCal) F: 32(g)Kol: 27(g)Sz: 56(g) Zsír: 22(g)Cuk: 14(g)Só:4,93(g)	Lebbencsleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Sárgaborsó főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:3 132(Kj) 749(KCal) F: 43(g)Kol: 43(g)Sz: 84(g) Zsír: 24(g)Cuk: 1(g)Só:5,55(g)	Legényfogóleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Túrós gombóc (Móra) (01,07,03.) E:2 722(Kj) 651(KCal) F: 24(g)Kol: 19(g)Sz:102(g) Zsír: 15(g)Cuk: 7(g)Só:3,08(g)
Üzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,07.) Túró rudi (Móra) (07.) E:1 678(Kj) 401(KCal) F: 17(g)Kol: 60(g)Sz: 52(g) Zsír: 12(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Májas t.örlesű kenyér (Móra) (06,01.) Karalábé (Móra) E:1 062(Kj) 254(KCal) F: 10(g)Kol: 56(g)Sz: 35(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g)	Kockasajt (Móra) (07,01.) Kifli (t.örlesű) Móra (01.) Banán (Móra) E:1 344(Kj) 322(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(Móra) (07,01.) Narancs (Móra) E:1 414(Kj) 338(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 43(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)