

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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) Vajkrém (natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g)	Kakaó (Móra) (07.) Briós(Móra) (01,07,03.) E:1 431(Kj) 342(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsír: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,15(g)	Tej (Móra) (07.) Gabonapehely (Móra) (01.) E:1 610(Kj) 385(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 54(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(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) Zsír: 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) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,11(g)
Ébéd 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:3 009(Kj) 720(KCal) F: 23(g)Kol: 30(g)Sz: 95(g) Zsír: 25(g)Cuk: 2(g)Só:5,57(g)	Zöldséges árpagyögleves(Móra) (01,09,03,07,10.) Csirkemelles carbonara penne tészta (Móra) (01,07,03.) Alma (Móra) E:2 967(Kj) 710(KCal) F: 43(g)Kol:100(g)Sz: 85(g) Zsír: 20(g)Cuk: 0(g)Só:2,15(g)	Paradicsom leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sajtos harcsafilé (Móra) (07,04.) Burgonyapüré(Móra) (12,07.) Vitamin saláta öntettel (Móra) (07.) E:2 607(Kj) 624(KCal) F: 36(g)Kol: 30(g)Sz: 64(g) Zsír: 24(g)Cuk: 16(g)Só:4,46(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:3 431(Kj) 821(KCal) F: 48(g)Kol: 47(g)Sz: 91(g) Zsír: 27(g)Cuk: 1(g)Só:5,02(g)	Legényfogóleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Túrós gombóc (Móra) (01,07,03.) E:2 965(Kj) 709(KCal) F: 28(g)Kol: 24(g)Sz:109(g) Zsír: 17(g)Cuk: 8(g)Só:3,10(g)
Uzsonna 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:1 248(Kj) 299(KCal) F: 12(g)Kol: 67(g)Sz: 41(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g)	Kockasajt (Móra) (07,01.) Kifli (t.örlesű) Móra 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:1 619(Kj) 387(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 51(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g)