

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2020.01.27 - 2020.02.02.

<i>Hétfő</i> 2020.01.27	<i>Kedd</i> 2020.01.28.	<i>Szerda</i> 2020.01.29.	<i>Csütörtök</i> 2020.01.30.	<i>Péntek</i> 2020.01.31.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)t.örlesű kenyér (Móra (07,01.) Üborka (Móra) E:1 157(Kj) 277(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g)	Kakaó (Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,07,03.) E:1 800(Kj) 431(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,38(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 183(Kj) 283(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Csipkebogyó tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (06,07,01.) E:1 509(Kj) 361(KCal) F: 14(g)Kol: 45(g)Sz: 46(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:1,06(g)	Tejeskávé (Móra) (07.) Kifli, korpás (Móra) (01,07.) E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)
Ebéd Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,12,01,03,09,10.) Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc (Móra) (01,03,07,09,10.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Narancs (Móra) E:2 442(Kj) 584(KCal) F: 24(g)Kol: 97(g)Sz: 82(g) Zsir: 16(g)Cuk: 14(g)Só:4,52(g)	Zellerkrém leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sült csirkecomb (Móra) Kukoricás rizs (Móra) (01,03,07,09,10.) Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra) E:2 075(Kj) 497(KCal) F: 15(g)Kol: 11(g)Sz: 59(g) Zsir: 21(g)Cuk: 4(g)Só:4,45(g)	Tarhonyaleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Cyümölcs mártás (Móra) (07,01.) Párolt sertés szelet (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 361(Kj) 565(KCal) F: 23(g)Kol: 47(g)Sz: 81(g) Zsir: 15(g)Cuk: 20(g)Só:3,29(g)	Karalábéleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Bakonyi pulykaragu (Móra) (07,01,03,09,10.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 565(Kj) 614(KCal) F: 25(g)Kol: 29(g)Sz: 66(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:5,08(g)	Fejtettbabgulyás (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Tejbegríz kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07,01.) Banán (Móra) E:2 574(Kj) 616(KCal) F: 27(g)Kol: 68(g)Sz: 90(g) Zsir: 14(g)Cuk: 17(g)Só:1,22(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Rétes (túrós) (Móra) (01,03,07.) E:1 782(Kj) 426(KCal) F: 17(g)Kol: 20(g)Sz: 39(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g)	Körözöttes teljes őrlésű kenyér lilahagy (07,01.) E: 921(Kj) 220(KCal) F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 34(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g)	Szalámis barna zsemle margarinnal (Móra) (07,01.) Sárgarépa (Móra) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:1 596(Kj) 382(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,08(g)	Puding (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,07.) E:1 577(Kj) 377(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 85(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 492(Kj) 357(KCal) F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 59(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)