

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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 (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.) Sajtosrúd (Móra) (01,07,03.) E:2 491(Kj) 596(KCal) F: 15(g)Kol: 25(g)Sz: 59(g) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só:0,57(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) Melegszendvics (Móra) (06,07,01.) E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 16(g)Kol: 52(g)Sz: 53(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,17(g)	Tejeskávé (Móra) (07.) Kifli, korpás(Móra) (01,07.) E:1 302(Kj) 311(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(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:2 982(Kj) 713(KCal) F: 27(g)Kol:114(g)Sz:101(g) Zsir: 20(g)Cuk: 24(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:2 464(Kj) 589(KCal) F: 18(g)Kol: 13(g)Sz: 73(g) Zsir: 24(g)Cuk: 5(g)Só:5,07(g)	Tarhonyaleves(Móra) (12,01,03,07,09,10.) Gyümölcs mártás (Móra) (07,01.) Párolt sertés szelet (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 705(Kj) 647(KCal) F: 26(g)Kol: 53(g)Sz: 93(g) Zsir: 17(g)Cuk: 25(g)Só:3,79(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:2 926(Kj) 700(KCal) F: 29(g)Kol: 34(g)Sz: 76(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:4,10(g)	Fejttettabagulyás (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Tejbegríz kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07,01.) Banán (Móra) E:2 828(Kj) 677(KCal) F: 30(g)Kol: 74(g)Sz: 98(g) Zsir: 16(g)Cuk: 17(g)Só:1,84(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Rétes (túrós) (Móra) (01,07,03.) E:2 624(Kj) 628(KCal) F: 24(g)Kol: 20(g)Sz: 58(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Körözöttes teljes őrlésű kenyér lilahagy (07,01.) E:1 119(Kj) 268(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 40(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,63(g)	Szalámis barna zsemle margarinnal (Móra) (07,01.) Sárgarépa (Móra) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:1 658(Kj) 397(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(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)	Sajtkrémest.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 608(Kj) 385(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 65(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)