

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2020.02.03 - 2020.02.09.

<i>Hétfő</i> 2020.02.03	<i>Kedd</i> 2020.02.04.	<i>Szerda</i> 2020.02.05.	<i>Csütörtök</i> 2020.02.06.	<i>Péntek</i> 2020.02.07.
Tízórai	Kakaó (Móra) (07.) Kifli(búzacsírás) Móra (01,08,05.) E:1 254(Kj) 300(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 5(g)Cuk: 9(g)Só:0,11(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.) E:1 321(Kj) 316(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 44(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 357(Kj) 325(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 41(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,90(g)	Tejeskávé (Móra) (07.) Kifli (t.őrlésű) Móra (01.) E:1 242(Kj) 297(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só:0,35(g)
Ebéd	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Fűszeres csirkemellcsikok (Móra) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:2 308(Kj) 552(KCal) F: 37(g)Kol: 76(g)Sz: 65(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:4,01(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Sokmagos rántott halfilé (Móra) (04,03,01,07,11.) Petrezselymes burgonya vegyes zöldségkör (12,07.) E:2 287(Kj) 547(KCal) F: 30(g)Kol: 58(g)Sz: 52(g) Zsir: 27(g)Cuk: 2(g)Só:4,03(g)	Rizsleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01,03,09,10,12.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Narancs (Móra) E:2 516(Kj) 602(KCal) F: 26(g)Kol: 35(g)Sz: 74(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:4,72(g)	Pulykaraguleves (tejfőlés) (Móra) (07,10,09,01,03.) Mákos metélt (Móra) (01,03.) E:2 515(Kj) 602(KCal) F: 20(g)Kol: 43(g)Sz: 31(g) Zsir: 60(g)Cuk: 12(g)Só:3,05(g)
Üzsonna	Májas t.őrlésű kenyér (Móra) (06,01.) Sárgarépa (Móra) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:1 320(Kj) 316(KCal) F: 10(g)Kol: 56(g)Sz: 49(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Banán (Móra) E:1 493(Kj) 357(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)	Tönkölyös szilvás papucs (Móra) (01,07,06,08,05.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 135(Kj) 272(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 10(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g)