

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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:1 312(Kj) 314(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,11(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.) E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 56(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 517(Kj) 363(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,04(g)	Tejeskávé (Móra) (07.) Kifli (t.őrlésű) Móra E:1 301(Kj) 311(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)
Ebéd	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Fűszeres csirkemellcsikok(Móra) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:2 734(Kj) 654(KCal) F: 42(g)Kol: 87(g)Sz: 76(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:4,42(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Sokmagos rántott halfilé (Móra) (04,03,01,07,11.) Petrezselymes burgonya vegyes zöldségkör (12,07.) E:2 585(Kj) 618(KCal) F: 33(g)Kol: 67(g)Sz: 60(g) Zsir: 30(g)Cuk: 2(g)Só:4,55(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:2 962(Kj) 708(KCal) F: 31(g)Kol: 44(g)Sz: 86(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,82(g)	Pulykaraguleves (tejfőlés) (Móra) (07,10,09,01,03.) Mákos metélt(Móra) (01,03.) E:2 976(Kj) 712(KCal) F: 23(g)Kol: 49(g)Sz: 36(g) Zsir: 72(g)Cuk: 13(g)Só:3,54(g)
Úzsonna	Májas t.őrlésű kenyér (Móra) (06,01.) Sárgarépa (Móra) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:1 498(Kj) 358(KCal) F: 12(g)Kol: 67(g)Sz: 55(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Banán (Móra) E:1 629(Kj) 390(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(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)