

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2020.02.10 - 2020.02.16.

<i>Hétfő</i> 2020.02.10	<i>Kedd</i> 2020.02.11.	<i>Szerda</i> 2020.02.12.	<i>Csütörtök</i> 2020.02.13.	<i>Péntek</i> 2020.02.14.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)t.örlesű kenyér (Móra (07,01.) Uborka (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.) Kifli, korpás (Móra) (01,07.) E:1 244(Kj) 298(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 063(Kj) 254(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 40(g) Zsir: 7(g)Cuk: 3(g)Só:0,17(g)	Csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(g)	Tejeskávé (Móra) (07.) Kifli (t.örlesű) 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)
Ébéd Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Milánói spagetti (Móra) (01,03,09.) Mandarin (Móra) E:2 526(Kj) 604(KCal) F: 26(g)Kol: 54(g)Sz: 90(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:2,64(g)	Karfiolleves tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Rántott csirkemell (Móra) (03,01,07.) Rizi-bizi (Móra) (01,03,07,09,10.) Csemege uborka (Móra) E:2 679(Kj) 641(KCal) F: 37(g)Kol: 92(g)Sz: 74(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:4,77(g)	Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Burgonya főzelék (Móra) (01,12,07,03,09,10.) Sertéssasirt (Móra) (01,03.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 414(Kj) 577(KCal) F: 23(g)Kol: 72(g)Sz: 74(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:5,09(g)	Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Tejszínes gombás pulyka (Móra) (07,01,03,09,10.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 655(Kj) 635(KCal) F: 26(g)Kol:153(g)Sz: 60(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:4,19(g)	Gulyásleves (Móra) (12,09,01,03,07,10.) Tejespité eperlekvárral(Móra) (07,01,03.) E:2 444(Kj) 585(KCal) F: 27(g)Kol:170(g)Sz: 89(g) Zsir: 12(g)Cuk: 16(g)Só:1,02(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,07,03.) E:1 359(Kj) 325(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01.) Karalábé (Móra) E:1 265(Kj) 303(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 35(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)	Kockasajt (Móra) (07,01.) Barna magvas zsemle (Móra) (01.) Banán (Móra) E:1 336(Kj) 320(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(g)	Krémtúró(Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,07.) E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Sárgarépa (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 474(Kj) 353(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 62(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)