

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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 (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.) Kifli, korpás(Móra) (01,07.) E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(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) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 344(Kj) 321(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,16(g)	Tejeskávé (Móra) (07.) Kifli (t.örlesű) Móra (01.) 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)
Ébéd Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Milánói spagetti (Móra) (01,03,09.) Mandarin (Móra) E:2 967(Kj) 710(KCal) F: 30(g)Kol: 64(g)Sz: 102(g) Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só:2,84(g)	Karfiollevés 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:3 124(Kj) 747(KCal) F: 42(g)Kol:105(g)Sz: 91(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:4,60(g)	Zöldséglevés (Móra) (01,03,07,09,10.) Burgonya főzelék (Móra) (01,12,07,03,09,10.) Sertésfasírt (Móra) (01,03.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 685(Kj) 642(KCal) F: 26(g)Kol: 87(g)Sz: 79(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:4,60(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:3 162(Kj) 757(KCal) F: 33(g)Kol:202(g)Sz: 69(g) Zsir: 37(g)Cuk: 1(g)Só:4,51(g)	Gulyásleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Tejespité eperlekvárral(Móra) (07,01,03.) E:2 568(Kj) 614(KCal) F: 27(g)Kol:171(g)Sz: 93(g) Zsir: 13(g)Cuk: 16(g)Só:2,54(g)
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,07,03.) E:1 919(Kj) 459(KCal) F: 18(g)Kol: 20(g)Sz: 66(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01.) Karalábé (Móra) E:1 427(Kj) 341(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 41(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(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)	Krémtúrós(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,örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Sárgarépa (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 588(Kj) 380(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 67(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)