

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2020.02.17 - 2020.02.23.

<i>Hétfő</i> 2020.02.17	<i>Kedd</i> 2020.02.18.	<i>Szerda</i> 2020.02.19.	<i>Csütörtök</i> 2020.02.20.	<i>Péntek</i> 2020.02.21.
Tízórai Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes(natúr)l.örlésű kenyér (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 157(Kj) 277(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (l.örlésű) Móra (01.) E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsír: 3(g)Cuk: 8(g)Só:0,35(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) Zsír: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)		
Ebéd Zellerkrém leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizseshús (Móra) (01,03,07,09,10.) Cékla (Móra) Mandarin (Móra) E:2 469(Kj) 591(KCal) F: 21(g)Kol: 37(g)Sz: 87(g) Zsír: 16(g)Cuk: 1(g)Só:3,45(g)	Karalábéleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sajtos csirkemell (Móra) (07,01,03.) Hagymás törtburgonya (Móra) (12.) Tavaszi saláta (Móra) E:2 385(Kj) 571(KCal) F: 34(g)Kol: 82(g)Sz: 56(g) Zsír: 22(g)Cuk: 8(g)Só:6,14(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) E:2 422(Kj) 579(KCal) F: 30(g)Kol: 40(g)Sz: 77(g) Zsír: 15(g)Cuk: 15(g)Só:1,51(g)		
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) Túró rudi (Móra) (07.) E:1 669(Kj) 399(KCal) F: 17(g)Kol: 60(g)Sz: 54(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)	Szalámis barna zsemle margarinnal (Móra) (07,01.) Alma (Móra) E:1 476(Kj) 353(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,08(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) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)		