

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2020.02.24 - 2020.03.01.

<i>Hétfő</i> 2020.02.24	<i>Kedd</i> 2020.02.25.	<i>Szerda</i> 2020.02.26.	<i>Csütörtök</i> 2020.02.27.	<i>Péntek</i> 2020.02.28.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)t.örlesű kenyér (Móra (07,01.) Üborka (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:1 183(Kj) 283(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Jégcsaprek (Móra) E:1 201(Kj) 287(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(g)	Tejeskávé (Móra) (07.) Kifli(búzacsírással) Móra (01,08,05.) E:1 253(Kj) 300(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 5(g)Cuk: 9(g)Só:0,11(g)
Ébéd Paradicsom leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rakott bulguros zöldbab (Móra) (07,01.) Mandarin (Móra) E:2 423(Kj) 580(KCal) F: 21(g)Kol: 29(g)Sz: 75(g) Zsir: 20(g)Cuk: 13(g)Só:2,14(g)	Grízgaluska leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sütőtökös csirke (Móra) (07,01,03,09,10,06.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:2 681(Kj) 641(KCal) F: 42(g)Kol:102(g)Sz: 70(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:4,50(g)	Fejttettableves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Tejberizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07.) Alma (Móra) E:2 763(Kj) 661(KCal) F: 21(g)Kol: 24(g)Sz:115(g) Zsir: 12(g)Cuk: 17(g)Só:2,97(g)	Tarhonyaleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Zöldborsó főzelék (Móra) Párolt pulykamell (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 794(Kj) 668(KCal) F: 33(g)Kol: 35(g)Sz: 82(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:4,32(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Paprikás burgonya virslivel(Móra) (12,01,03,07,09,10,06.) Vegyesvágott édesítőszerrel(Móra) E:1 946(Kj) 466(KCal) F: 16(g)Kol: 52(g)Sz: 45(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:2,26(g)
Üzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Szezámós-sajtosrúd (Móra) (01,03,07.) E:1 788(Kj) 428(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,38(g)	Vajas-mézés t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Banán (Móra) E:2 087(Kj) 499(KCal) F: 7(g)Kol: 46(g)Sz: 77(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)	Krémtúró(Móra) (07.) Kifli (t.örlesű) Móra (01.) E:1 520(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)	Kockasajt (Móra) (07,01.) Zsemle (Móra) (01.) Narancs (Móra) E:1 102(Kj) 264(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(g)	Májas t.örlesű kenyér (Móra) (06,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 466(Kj) 351(KCal) F: 9(g)Kol: 56(g)Sz: 59(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g)