

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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 (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(búzacsis)Móra (01,08,05.) E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,11(g)
Ébéd Paradicsom leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rakott bulguros zöldbab (Móra) (07,01.) Mandarin (Móra) E:2 811(Kj) 672(KCal) F: 24(g)Kol: 34(g)Sz: 89(g) Zsir: 23(g)Cuk: 15(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:3 244(Kj) 776(KCal) F: 48(g)Kol:120(g)Sz: 86(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:4,58(g)	Fejttettableves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Tejberizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07.) Alma (Móra) E:3 010(Kj) 720(KCal) F: 24(g)Kol: 30(g)Sz:122(g) Zsir: 13(g)Cuk: 17(g)Só:2,99(g)	Tarhonyaleves(Móra) (12,01,03,07,09,10.) Zöldborsó főzelék (Móra) Párolt pulykamell (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:3 210(Kj) 768(KCal) F: 38(g)Kol: 39(g)Sz: 93(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:4,43(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Paprikás burgonya virslivel (Móra) (12,01,03,07,09,10,06.) Vegyesvágott édesítőszerrel (Móra) E:2 465(Kj) 590(KCal) F: 21(g)Kol: 67(g)Sz: 56(g) Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:2,51(g)
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Szezám-sajtosrúd (Móra) (01,07,03.) E:2 421(Kj) 579(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,57(g)	Vajas-mézés t.ő. kenyér (Móra) (07,01.) Banán (Móra) E:2 285(Kj) 547(KCal) F: 8(g)Kol: 46(g)Sz: 87(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)	Krémtúró(Móra) (07.) Kifli (t.örlesű) Móra 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:1 153(Kj) 276(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(g)	Májas t.örlesű kenyér (Móra) (06,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 645(Kj) 393(KCal) F: 11(g)Kol: 67(g)Sz: 64(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g)