

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2020.03.02 - 2020.03.08.

<i>Hétfő</i> 2020.03.02	<i>Kedd</i> 2020.03.03.	<i>Szerda</i> 2020.03.04.	<i>Csütörtök</i> 2020.03.05.	<i>Péntek</i> 2020.03.06.
Tízórai Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes(natúr)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 (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.) Gabonapehely (Móra) (01.) E:1 547(Kj) 370(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 52(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (06,07,01.) E:1 509(Kj) 361(KCal) F: 14(g)Kol: 45(g)Sz: 46(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:1,06(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)
Ebéd Csontleves (Móra) Vadas mártás sertéshússal (Móra) (07,10,01,03,09.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Narancs (Móra) E:2 400(Kj) 574(KCal) F: 27(g)Kol: 78(g)Sz: 71(g) Zsir: 24(g)Cuk: 3(g)Só:4,58(g)	Zöldbableves (tejfőlés)(Móra) (07,12,01,03,09,10.) Hentestokány (Móra) (01.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 171(Kj) 519(KCal) F: 20(g)Kol: 32(g)Sz: 54(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:5,38(g)	Brokkolikrém leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Szezámos-rántott halfilé (Móra) (04,03,01,11,07.) Petrezselymes burgonya vegyes zöldségek (12,07.) E:2 396(Kj) 573(KCal) F: 31(g)Kol: 59(g)Sz: 53(g) Zsir: 28(g)Cuk: 3(g)Só:3,85(g)	Burgonyaleves,magyaros (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Tököfélék (Móra) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér (Móra) (01.) Alma (Móra) E:2 108(Kj) 504(KCal) F: 17(g)Kol: 8(g)Sz: 74(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:4,69(g)	Pulykaraguleves (tejfőlés) (Móra) (07,10,09,01,03.) Szilvásgombóc (Móra) (01,03,07.) E:2 559(Kj) 612(KCal) F: 24(g)Kol: 20(g)Sz: 97(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:3,05(g)
Üzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Rétos (túrós) (Móra) (01,03,07.) E:1 782(Kj) 426(KCal) F: 17(g)Kol: 20(g)Sz: 39(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 514(Kj) 362(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér (M (07,01.) Banán (Móra) E:1 649(Kj) 394(KCal) F: 12(g)Kol: 18(g)Sz: 57(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Kifli, korpás (Móra) (01,07.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:1 416(Kj) 339(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Sajtos croassant nagy (Móra) (01,07,03.) Narancs (Móra) E:2 319(Kj) 555(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,75(g)