

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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) Vajkrém (natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (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 (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.) Gabonapehely (Móra) (01.) E:1 610(Kj) 385(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 54(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (06,07,01.) E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 16(g)Kol: 52(g)Sz: 53(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,17(g)	Tejeskávé (Móra) (07.) Kifli (t.örlesű) Móra 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)
Ebéd Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Vadas mártás sertéshússal (Móra) (07,10,01,03,09.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Narancs (Móra) E:2 928(Kj) 700(KCal) F: 31(g)Kol: 88(g)Sz: 85(g) Zsir: 30(g)Cuk: 5(g)Só:5,00(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,12,01,03,09,10.) Hentestokány (Móra) (01.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 612(Kj) 625(KCal) F: 24(g)Kol: 41(g)Sz: 65(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:5,47(g)	Brokkolikrém leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Szezámos-rántott halfilé (Móra) (04,03,01,11,07.) Petrezselymes burgonya vegyes zöldséggel (12,07.) E:2 655(Kj) 635(KCal) F: 35(g)Kol: 67(g)Sz: 60(g) Zsir: 30(g)Cuk: 4(g)Só:4,90(g)	Burgonyaleves, magyaros (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Tököfélék (Móra) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Alma (Móra) E:2 444(Kj) 585(KCal) F: 20(g)Kol: 10(g)Sz: 83(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:5,01(g)	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) (07,10,09,01,03.) Szilvásgombóc (Móra) (01,03,07.) E:2 777(Kj) 664(KCal) F: 26(g)Kol: 22(g)Sz:104(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:3,54(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Rétes (túrós) (Móra) (01,07,03.) E:2 624(Kj) 628(KCal) F: 24(g)Kol: 20(g)Sz: 58(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 650(Kj) 395(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01.) Banán (Móra) E:1 802(Kj) 431(KCal) F: 14(g)Kol: 21(g)Sz: 62(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(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 croissant nagy (Móra) (01,07,03.) Narancs (Móra) E:2 371(Kj) 567(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,75(g)