

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2020.03.09 - 2020.03.15.

<i>Hétfő</i> 2020.03.09	<i>Kedd</i> 2020.03.10.	<i>Szerda</i> 2020.03.11.	<i>Csütörtök</i> 2020.03.12.	<i>Péntek</i> 2020.03.13.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)t.örlesű kenyér (Móra (07,01.) Uborka (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(búzacsrás) Móra (01,08,05.) E:1 254(Kj) 300(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 5(g)Cuk: 9(g)Só:0,11(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) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 196(Kj) 286(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(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 Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Tarhonyás hús (Móra) (01,03,07,09,10.) Cékla (Móra) E:2 383(Kj) 570(KCal) F: 26(g)Kol: 63(g)Sz: 65(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:4,06(g)	Karfiolkrem leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Rántott csirkemell (Móra) (03,01,07.) Burgonyapüré (Móra) (12,07.) Tavaszi saláta (Móra) E:2 567(Kj) 614(KCal) F: 36(g)Kol: 95(g)Sz: 72(g) Zsir: 19(g)Cuk: 11(g)Só:5,64(g)	Csirkemájgombóc leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Temesvári sertéstokány (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 487(Kj) 595(KCal) F: 27(g)Kol: 73(g)Sz: 67(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:5,05(g)	Lebbencsleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Finomfőzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Pulykafasírt (Móra) (01,03.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Alma (Móra) E:2 939(Kj) 703(KCal) F: 28(g)Kol: 74(g)Sz:100(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:4,90(g)	Frankfurti leves (Móra) (07,12,01,03,09,10,06.) Meggyes piskóta (Móra) (03,07,01.) Narancs (Móra) E:2 595(Kj) 621(KCal) F: 19(g)Kol:146(g)Sz: 84(g) Zsir: 21(g)Cuk: 22(g)Só:1,29(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Briós(Móra) (01,07,03.) Túró rudi (Móra) (07.) E:1 807(Kj) 432(KCal) F: 17(g)Kol: 60(g)Sz: 53(g) Zsir: 15(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:1 345(Kj) 322(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 47(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)	Vajas-mézés t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Alma (Móra) E:1 841(Kj) 440(KCal) F: 7(g)Kol: 46(g)Sz: 63(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)	Krémtúró(Móra) (07.) Kifli, vajas(Móra) (01,07.) E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(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)