

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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)törlesű kenyér (Mór (07,01.) Uborka (Móra) E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli(búzacssírás)Móra (01,08,05.) E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsír: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,11(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.) E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 56(g) Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	Csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 338(Kj) 320(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,16(g)	Tejeskávé (Móra) (07.) Kifli (törlesű) Móra E:1 301(Kj) 311(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsír: 3(g)Cuk: 9(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:2 777(Kj) 664(KCal) F: 30(g)Kol: 72(g)Sz: 77(g) Zsír: 24(g)Cuk: 1(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:2 937(Kj) 703(KCal) F: 41(g)Kol:107(g)Sz: 87(g) Zsír: 20(g)Cuk: 14(g)Só:5,69(g)	Csirkemájgombóclevés (Móra) (03,01,07,09,10.) Temesvári sertéstokány (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:3 000(Kj) 718(KCal) F: 34(g)Kol: 90(g)Sz: 80(g) Zsír: 27(g)Cuk: 1(g)Só:5,57(g)	Lebbencsleves(Móra) (12,01,03,07,09,10.) Finomfőzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Pulykafasírt (Móra) (01,03.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Alma (Móra) E:3 274(Kj) 783(KCal) F: 32(g)Kol: 88(g)Sz:109(g) Zsír: 22(g)Cuk: 11(g)Só:5,58(g)	Frankfurti leves (Móra) (07,12,01,03,09,10,06.) Meggyes piskóta (Móra) (03,07,01.) Narancs (Móra) E:2 840(Kj) 680(KCal) F: 20(g)Kol:150(g)Sz: 89(g) Zsír: 25(g)Cuk: 22(g)Só:1,82(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) Zsír: 15(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Sajtkrémes,törlesű kenyér (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:1 462(Kj) 350(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 52(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)	Vajas-mézes t.ő. kenyér (Móra) (07,01.) Alma (Móra) E:2 039(Kj) 488(KCal) F: 8(g)Kol: 46(g)Sz: 73(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)	Krémtúró(Móra) (07.) Kifli, vajas(Móra) (01,07.) E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsír: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Májas törlesű kenyér (Móra) (06,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 645(Kj) 393(KCal) F: 11(g)Kol: 67(g)Sz: 64(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g)