

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2020.03.16 - 2020.03.22.

<i>Hétfő</i> 2020.03.16	<i>Kedd</i> 2020.03.17.	<i>Szerda</i> 2020.03.18.	<i>Csütörtök</i> 2020.03.19.	<i>Péntek</i> 2020.03.20.
Tízórai Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes(natúr)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.) Szezámos-sajtosrúd (Móra) (01,03,07.) E:1 800(Kj) 431(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,38(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 183(Kj) 283(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Jégcsaprek (Móra) E:1 201(Kj) 287(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)
Ébéd Tárkonyos burgonya leves (Móra) (12,07,01,03,09,10.) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 393(Kj) 572(KCal) F: 19(g)Kol: 26(g)Sz: 68(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:5,57(g)	Zöldséges árpagyögleves(Móra) (01,09,03,07,10.) Tejfölös csirkeragu (Móra) Penne tészta (Móra) (01.) Narancs (Móra) E:2 108(Kj) 504(KCal) F: 17(g)Kol: 31(g)Sz: 66(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:4,26(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Csöbenschült halfilé (Móra) (07,01,03,04.) Hagymás törtburgonya (Móra) (12.) Csemege uborka (Móra) E:2 273(Kj) 544(KCal) F: 31(g)Kol: 52(g)Sz: 63(g) Zsir: 19(g)Cuk: 15(g)Só:2,32(g)	Tarhonyaleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01,03,09,10,12.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Alma (Móra) E:2 946(Kj) 705(KCal) F: 36(g)Kol: 43(g)Sz: 77(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:5,51(g)	Bakonyi betyárleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Sajtos metélt (Móra) (07,01,03.) E:2 631(Kj) 629(KCal) F: 24(g)Kol: 93(g)Sz: 15(g) Zsir: 72(g)Cuk: 0(g)Só:3,70(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,07,03.) E:1 359(Kj) 325(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) Sárgarépa (Móra) E:1 338(Kj) 320(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01.) Zöldhagyma (Móra) E:1 264(Kj) 302(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Rétes (almás) (Móra) (01,03,07.) E:1 188(Kj) 284(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g)	Kockasajt (Móra) (07,01.) Zsemle, magvas-barna zsemle(Móra) (01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 357(Kj) 325(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(g)