

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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) 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.) Szezám-sajtosrúd (Móra) (01,07,03.) E:2 491(Kj) 596(KCal) F: 15(g)Kol: 25(g)Sz: 59(g) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só:0,57(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 487(Kj) 356(KCal) F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 58(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 344(Kj) 321(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,16(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)
Ébéd Tárkonyos burgonya leves (Móra) (12,07,01,03,09,10.) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 725(Kj) 652(KCal) F: 22(g)Kol: 30(g)Sz: 81(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:5,57(g)	Zöldséges árpagyöngyleves(Móra) (01,09,03,07,10.) Tejfölös csirkeragu (Móra) Penne tészta (Móra) (01.) Narancs (Móra) E:2 551(Kj) 610(KCal) F: 19(g)Kol: 37(g)Sz: 79(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:4,76(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Csöbenschült halfilé (Móra) (07,01,03,04.) Hagymás törtburgonya(Móra) (12.) Csemege uborka (Móra) E:2 648(Kj) 634(KCal) F: 35(g)Kol: 59(g)Sz: 75(g) Zsir: 22(g)Cuk: 20(g)Só:2,04(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:3 296(Kj) 788(KCal) F: 40(g)Kol: 47(g)Sz: 86(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:5,02(g)	Bakonyi betyárleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Sajtos metélt (Móra) (07,01,03.) E:3 131(Kj) 749(KCal) F: 28(g)Kol:109(g)Sz: 18(g) Zsir: 86(g)Cuk: 1(g)Só:4,39(g)
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,07,03.) E:1 919(Kj) 459(KCal) F: 18(g)Kol: 20(g)Sz: 66(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) Sárgarépa (Móra) E:1 514(Kj) 362(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01.) Zöldhagyma (Móra) E:1 417(Kj) 339(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 41(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Rétes (almás) (Móra) (01,03,07.) E:1 720(Kj) 411(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(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)