

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2020.08.31 - 2020.09.06.

<i>Hétfő</i> 2020.08.31	<i>Kedd</i> 2020.09.01.	<i>Szerda</i> 2020.09.02.	<i>Csütörtök</i> 2020.09.03.	<i>Péntek</i> 2020.09.04.
Tízórai	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,07.) E:1 244(Kj) 298(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 424(Kj) 341(KCal) F: 15(g)Kol: 26(g)Sz: 56(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(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 (búzacsírással) Móra (01,08,05.) E:1 253(Kj) 300(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 5(g)Cuk: 9(g)Só:0,11(g)
Ebéd	Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Csirkemelles carbonara penne tészta (Mór (01,07,03.) Alma (Móra) E:2 415(Kj) 578(KCal) F: 37(g)Kol: 87(g)Sz: 67(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,72(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Sokmagos rántott halfilé (Móra) (04,03,01,07,11.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Káposzta saláta (Móra) E:2 398(Kj) 574(KCal) F: 29(g)Kol: 58(g)Sz: 68(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:4,32(g)	Tarhonyaleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01,03,09,10,12.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű 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)	Gulyásleves (Móra) (12,09,01,03,07,10.) Teljes őrlésű kenyér (Móra) (01.) Tejbegríz kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07,01.) E:2 386(Kj) 571(KCal) F: 30(g)Kol: 75(g)Sz: 83(g) Zsir: 11(g)Cuk: 17(g)Só:1,67(g)
Úzsonna	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 371(Kj) 328(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)	Sajtkrém t.őrlésű kenyér (Móra) (07,01.) Paradicsom (Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 552(Kj) 371(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 62(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)	Kockasajt (Móra) (07,01.) Barna magvas zsemle (Móra) (01.) Fehérpaprika (Móra) E: 929(Kj) 222(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(g)