

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(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)	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) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,16(g)	Tejeskávé (Móra) (07.) Kifli (búzacsírás)Móra (01,08,05.) E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,11(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:2 828(Kj) 677(KCal) F: 23(g)Kol: 30(g)Sz: 87(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:5,57(g)	Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Csirkemelles carbonara penne tészta (Mór) (01,07,03.) Alma (Móra) E:2 790(Kj) 668(KCal) F: 42(g)Kol:101(g)Sz: 76(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:2,35(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:2 719(Kj) 650(KCal) F: 33(g)Kol: 67(g)Sz: 78(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:4,54(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:3 296(Kj) 788(KCal) F: 40(g)Kol: 47(g)Sz: 86(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:5,02(g)	Gulyásleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Teljes őrlésű kenyér (Móra) (01.) Tejbegríz kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07,01.) E:2 688(Kj) 643(KCal) F: 33(g)Kol: 82(g)Sz: 94(g) Zsir: 13(g)Cuk: 17(g)Só:3,29(g)
Úzsonna	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 556(Kj) 372(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	Sajtkrémest.őrlésű kenyér (Móra) (07,01.) Paradicsom (Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 676(Kj) 401(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 68(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(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: 937(Kj) 224(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(g)