

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2020.09.07 - 2020.09.13.

<i>Hétfő</i> 2020.09.07	<i>Kedd</i> 2020.09.08.	<i>Szerda</i> 2020.09.09.	<i>Csütörtök</i> 2020.09.10.	<i>Péntek</i> 2020.09.11.
Tízórai Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes(zöldfűszeres)t.örlesű kenyér (M) 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.) Kifli (komspitz)(Móra) (01.) E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só:0,35(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.) E:1 321(Kj) 316(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 44(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér (M (07,01.) Uborka (Móra) E:1 352(Kj) 323(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 41(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,90(g)	Tejeskávé (Móra) (07.) Kifli, korpás (Móra) (01,07.) E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)
Ébéd Paradicsom leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rakott bulguros karfiol (Móra) (07,01,03,09,10.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 354(Kj) 563(KCal) F: 19(g)Kol: 29(g)Sz: 71(g) Zsir: 21(g)Cuk: 14(g)Só:3,57(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Burgonya főzelék (Móra) (01,12,07,03,09,10.) Csibefasirt (Móra) (01,03.) Rozskenyér (Móra) Alma (Móra) E:2 428(Kj) 581(KCal) F: 29(g)Kol: 80(g)Sz: 79(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:4,17(g)	Karfiolleves tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Sertésszelet piritott cs.májjal (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Rozskenyér (Móra) E:2 810(Kj) 672(KCal) F: 29(g)Kol: 50(g)Sz: 75(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:3,73(g)	Burgonyaleves,magyaros (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Bakonyi pulykaragu (Móra) (07,01,03,09,10.) Tészta köret (Móra) Alma (Móra) E:2 920(Kj) 699(KCal) F: 30(g)Kol: 59(g)Sz: 83(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:3,77(g)	Palócleves (Móra) (07,12,01,03,09,10.) Meggyes piskóta (Móra) (03,07,01.) E:2 378(Kj) 569(KCal) F: 20(g)Kol:142(g)Sz: 76(g) Zsir: 19(g)Cuk: 22(g)Só:2,04(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kifli(búzacsíras-sajtos) Móra (01,05,08,07.) E:1 271(Kj) 304(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 43(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,08(g)	Sonkakrémes t.ő.kenyér (Móra) (01.) Fehérpaprika (Móra) E: 926(Kj) 222(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Paradicsom (Móra) E:1 415(Kj) 339(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)	Krémtúró (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,07.) E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Körözöttes t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 427(Kj) 341(KCal) F: 12(g)Kol: 15(g)Sz: 61(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,85(g)