

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2020.09.14 - 2020.09.20.

<i>Hétfő</i> 2020.09.14	<i>Kedd</i> 2020.09.15.	<i>Szerda</i> 2020.09.16.	<i>Csütörtök</i> 2020.09.17.	<i>Péntek</i> 2020.09.18.
Tízórai Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)t.örlesű kenyér (Móra (07,01.) Uborka (Móra) E:1 157(Kj) 277(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, vajas(Móra) (01,07.) E:1 227(Kj) 294(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 49(g) Zsír: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,35(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) Zsír: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 217(Kj) 291(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(g)	Tejeskávé (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,07.) E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsír: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)
Ébéd Zellerkrém leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Tarhonyás hús (Móra) (01,03,07,09,10.) Vegyesvágott édesítőszerrel(Móra) (10.) E:2 283(Kj) 546(KCal) F: 24(g)Kol: 64(g)Sz: 55(g) Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,45(g)	Zöldséges árpagyögleves(Móra) (01,09,03,07,10.) Fűszeres csirkemellcsikok (Móra) (01.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Csemege uborka (Móra) Alma (Móra) E:2 373(Kj) 568(KCal) F: 31(g)Kol: 34(g)Sz: 70(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:4,25(g)	Karalábéleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sokmagos rántott halfilé (Móra) (04,03,01,07,11.) Burgonyapüré (Móra) (01,07.) Őszi barackbefőtt(Móra) E:2 082(Kj) 498(KCal) F: 29(g)Kol: 59(g)Sz: 65(g) Zsír: 13(g)Cuk: 14(g)Só:16,61(g)	Lebbencsleves (Móra) Sárgaborsó főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Pulyka pörkölt (Móra) Alma (Móra) E:2 756(Kj) 659(KCal) F: 39(g)Kol: 43(g)Sz: 67(g) Zsír: 24(g)Cuk: 1(g)Só:5,10(g)	Legényfogóleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Szilvás gombóc (Móra) (01,03,07.) E:2 547(Kj) 609(KCal) F: 23(g)Kol: 19(g)Sz: 98(g) Zsír: 12(g)Cuk: 7(g)Só:3,03(g)
Úzsonna 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) Zsír: 14(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(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) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01.) Sárgarépa (Móra) E:1 208(Kj) 289(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Szezámos-sajtosrúd (Móra) (01,03,07.) E:1 657(Kj) 396(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,38(g)	Házi májasos t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 377(Kj) 329(KCal) F: 9(g)Kol: 5(g)Sz: 60(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g)