

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2020.09.28 - 2020.10.04.

Hétfő 2020.09.28	Kedd 2020.09.29.	Szerda 2020.09.30.	Csütörtök 2020.10.01.	Péntek 2020.10.02.
Tízórai	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, korpás (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:1 183(Kj) 283(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 217(Kj) 291(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 42(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	Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Rántott csirkemell (Móra) (03,01,07.) Burgonyapüré (Móra) (12,07.) Vegyesvágott édesítőszerrel(Móra) (10.) E:2 242(Kj) 536(KCal) F: 35(g)Kol: 94(g)Sz: 61(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:4,53(g)	Brokkolikrém leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Sajtos harcsafilé (Móra) (07,04.) Kukoricás bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Csemege uborka (Móra) Alma (Móra) E:2 758(Kj) 660(KCal) F: 35(g)Kol: 24(g)Sz: 61(g) Zsir: 30(g)Cuk: 3(g)Só:4,61(g)	Burgonyaleves,magyaros (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Gyümölcs mártás (Móra) (07,01.) Pulykafasírt (Móra) (01,03.) Rozskenyér(Móra) E:2 287(Kj) 547(KCal) F: 19(g)Kol: 62(g)Sz: 89(g) Zsir: 12(g)Cuk: 21(g)Só:3,95(g)	Sertéshúsleves (Móra) Stiriai metélt (Móra) E:2 583(Kj) 618(KCal) F: 24(g)Kol:149(g)Sz: 38(g) Zsir: 55(g)Cuk: 20(g)Só:2,04(g)
Uzsonna	Szalámis marg.t.őkenyér (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)	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M(07,01.) Paradicsom (Móra) E:1 285(Kj) 307(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,07.) Banán (Móra) E:1 542(Kj) 369(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Sajtkrém t.őrlésű kenyér (Móra) (07,01.) Pritamin paprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 518(Kj) 363(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 61(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)