

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2020.09.28 - 2020.10.04.

<i>Hétfő</i> 2020.09.28	<i>Kedd</i> 2020.09.29.	<i>Szerda</i> 2020.09.30.	<i>Csütörtök</i> 2020.10.01.	<i>Péntek</i> 2020.10.02.
Tízórai	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, korpás(Móra) (01,07.) E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsír: 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) Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	Csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 365(Kj) 327(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsír: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,16(g)	Tejeskávé (Móra) (07.) Kifli(búzacsírással)Móra (01,08,05.) E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(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:2 574(Kj) 616(KCal) F: 39(g)Kol:107(g)Sz: 72(g) Zsír: 18(g)Cuk: 2(g)Só:4,05(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:3 188(Kj) 763(KCal) F: 40(g)Kol: 27(g)Sz: 74(g) Zsír: 32(g)Cuk: 4(g)Só:5,50(g)	Burgonyaleves,magyaros (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Gyümölcs mártás (Móra) (07,01.) Pulykafasírt (Móra) (01,03.) Rozskenyér(Móra) E:2 806(Kj) 671(KCal) F: 23(g)Kol: 76(g)Sz:109(g) Zsír: 14(g)Cuk: 25(g)Só:4,76(g)	Sertéshúsleves (Móra) Stíriai metélt (Móra) (07,03,01.) E:2 945(Kj) 704(KCal) F: 28(g)Kol:170(g)Sz: 41(g) Zsír: 63(g)Cuk: 20(g)Só:2,54(g)
Uzsonna	Szalámis marg.t.őkenyér (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 556(Kj) 372(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M(07,01.) Paradicsom (Móra) E:1 448(Kj) 347(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 42(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(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) Zsír: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Sajtkrémest.őrlésű kenyér (Móra) (07,01.) Pritamin paprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 632(Kj) 391(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 66(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)